

Florence Laporte

LES PLANTITES DES DRUIDES



Symbolisme, pouvoirs magiques et
recettes de la tradition celtique

Rustica éditions



Florence Laporte

LES PLANTES DES DRUIDES



Symbolisme, pouvoirs magiques et
recettes de la tradition celtique

Rustica éditions

Les conseils proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic, ni d'un avis médical. L'usage des plantes n'est pas anodin pour votre santé. En cas de grossesse, d'allaitement ou de maladie, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin traitant. Lisez attentivement les recommandations et les précautions à prendre. L'éditeur et l'auteur ne pourront être tenus responsables d'une mauvaise utilisation des plantes.

Florence Laporte

Illustrations : Isabelle Frances

LES PLANTES DES DRUIDES



Symbolisme, pouvoirs magiques et
recettes de la tradition celtique

Rustica éditions

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

L'UNIVERS DRUIDIQUE

La conscience du druide, un autre regard sur la nature

- Des druides antiques aux druides d'aujourd'hui
- Une autre vision des plantes
- À l'écoute du grand livre de la nature
- Le chemin de l'unité

Pratiques druidiques : cueillette et récolte des plantes

- La récolte des plantes
- À quel moment cueillir
- Où récolter
- La préparation à la cueillette, le matériel à prévoir
- Le contact avec la plante
- Les prières
- Les offrandes
- La conservation des plantes

Les différentes utilisations traditionnelles des plantes

Phytothérapie et croyances
Encens et fumigations
Les macérations
Le pouvoir du son
L'énergie de la plante, les bouquets de protection
Les élixirs floraux
Les matelas, coussins et sachets
Les bains aux plantes

LES PLANTES DRUIDIQUES

Les plantes des druides

Achillée millefeuille, l'herbe aux charpentiers

Ail des ours, le purificateur

Armoise, la plante des femmes

Aubépine, la voie du milieu

Bardane, la plante qui s'accroche

Bouleau, l'arbre de lumière

Bruyère, la plante des abeilles

Camomille romaine, pour vivre tranquille

Consoude officinale, celle qui ressoude

Gui, un poison aux vertus magiques

Lierre grimpant, la force vitale

Menthe aquatique, la clarté mentale

Millepertuis officinal, le soleil intérieur
Ortie piquante, un trésor dans notre jardin
Plantain lancéolé, l'herbe aux cinq coutures
Reine-des-prés, un parfum d'amande
Ronce, un refuge pour les animaux
Sureau, l'arbre des fées
Tilleul, la douceur de l'amour maternel
Verveine officinale, l'art de la discrétion
Vigne, le breuvage sacré

LEXIQUE

BIBLIOGRAPHIE

PAGE DE COPYRIGHT

AVANT-PROPOS

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux connaître les plantes, leur histoire, les mythes qui leur sont associés et leur nature profonde. À ceux qui, comme moi, sont à la recherche de l'essence même de la philosophie druidique, qui nous parle d'une autre approche, nous invite à nous mettre humblement à l'écoute des enseignements et des secrets du monde végétal.

On sait que les druides antiques entretenaient un amour profond pour la nature, les arbres et les plantes ; c'était l'essentiel de leur culture. La forêt était leur lieu de vie, leur temple, une cathédrale de verdure où ils pratiquaient leurs cérémonies et leurs célébrations, et ils en étaient partie intégrante. Aujourd'hui, la Terre est porteuse de cette mémoire et il ne tient qu'à nous de faire ressurgir ces anciennes traditions, de les adapter aux exigences de notre époque moderne, pour retrouver ce lien de sagesse et cette connaissance sacrée que les anciens possédaient.

Cet écrit n'a pas pour objet d'être un ouvrage de médecine, il ne contient pas de recettes de guérisons miraculeuses, mais se situe dans un contexte traditionnel, empirique et ancestral. Il n'a pas d'autre prétention que celle de toucher le cœur et l'imaginaire de chacun, à la rencontre du « petit druide » qui sommeille en nous, dans nos mémoires celtiques collectives, et de nous mettre de nouveau en symbiose avec le monde de la nature, pour guérir notre cœur et notre planète.

Florence Laporte



L'UNIVERS DRUIDIQUE





LA CONSCIENCE DU DRUIDE,

un autre regard sur la nature

Lorsque je suis arrivée en Bretagne, en 1997, j'y ai découvert de magnifiques forêts. En me promenant régulièrement dans la forêt de Fougères, j'ai senti se réveiller en moi mon « druide intérieur », ma « druidesse de cœur », qui s'est mis à vibrer à l'unisson avec les petits sentiers, les fontaines sacrées, l'énergie des arbres, la mémoire des pierres... J'ai senti qu'il était temps pour moi de redécouvrir cette dimension de moi-même ; c'était vital, comme une nécessité absolue dans mon for intérieur. Je me suis alors inscrite à l'OBOD (Ordre des bardes, ovates et druides), pour y suivre un enseignement druidique.

C'était il y a 20 ans, et depuis ce temps je chemine avec les plantes, les arbres et la forêt dans son ensemble. Je ne suis pas historienne. À travers ce livre et les formations que j'organise, je souhaite partager ma passion et retrouver l'esprit et la quintessence de la philosophie druidique, afin que nous puissions, comme la plupart des anciens peuples, retrouver la complicité avec la nature dans son ensemble et plus particulièrement avec le monde végétal.



DES DRUIDES ANTIQUES AUX DRUIDES D'AUJOURD'HUI

Les druides et les Celtes estimaient que l'écriture fige les événements et les enseignements, alors que la vie est toujours en mouvement et en évolution. C'est la raison pour laquelle ils ont toujours pratiqué la transmission orale de leur culture, par le biais des bardes, récitant chants et poèmes pendant des heures. Ainsi, il est impossible aujourd'hui d'avoir une compréhension totale et précise de leurs connaissances concernant le monde des plantes et des arbres.

Pourtant, même si les enseignements n'ont que rarement été retranscrits par écrit, il est certain qu'au fil des siècles des informations se sont transmises et ont franchi la barrière du temps dans les récits populaires, la mythologie, et les transmissions de savoir dans les familles de guérisseurs.



D'autre part, les fouilles des tombeaux celtiques nous révèlent la présence de traces de plantes dans les tombes, dans les corps ou les excréments humains. Nous avons ainsi confirmation que ces herbes étaient bien présentes dans le mode de vie des Celtes.

Nous pouvons alors puiser dans ces réserves de connaissances pour améliorer notre santé, et nous inspirer de « l'esprit druidique » dans notre vie quotidienne, au cours de laquelle il est si fondamental de garder le lien avec la nature, sans nous en exclure.

Voici ce que Jules César a écrit sur les druides : « En outre, ils discutent beaucoup sur les astres, leurs mouvements, la grandeur du monde et celle de la terre, sur la nature des choses, la puissance et le rôle des dieux immortels et ils transmettent ces doctrines à leurs jeunes élèves. »

Timagène d'Alexandrie, lui, nous enseigne que les druides « s'efforçaient de révéler et la force et les sublimes merveilles de la nature. »

Quant à l'homme moderne, quelles que soient ses activités, il ne peut se soustraire aux rythmes cycliques qui le mettent en correspondance avec l'univers. Nous devons prendre conscience que nous ne sommes pas des observateurs ni des touristes de la nature, mais que nous en sommes partie intégrante. C'est le rôle de l'arbre ou de la plante de nous rappeler le mouvement des saisons.

Les Celtes et les druides l'avaient bien compris, eux qui considéraient le temps comme cyclique, et non pas linéaire, nous ramenant ainsi à l'inspiration des mouvements de la vie. Nous faisons partie d'un ensemble cosmique qui nous berce au rythme des saisons, de la Lune, du Soleil, de la Terre et des différents astres. Mais l'homme a souvent tendance à l'oublier, se croyant seul au

monde. Ainsi les Celtes avaient-ils établi plusieurs cérémonies dans l'année qui leur permettaient de se relier à ces rythmes naturels, notamment à chaque solstice ou équinoxe.



UNE AUTRE VISION DES PLANTES

Depuis la nuit des temps, l'utilisation des plantes n'est pas anodine. Celles-ci ont sur nous pouvoir de vie ou de mort, sont capables de modifier nos états de conscience, nos fonctionnements physiques et notre état de santé, que ce soit sur le plan physique, psychique ou émotionnel. Aussi est-il important de rester humble et d'exprimer notre respect et notre gratitude face à ce monde fascinant et merveilleux.

Il faut comprendre toute la différence entre la vision des druides qui considéraient la plante ou l'arbre comme un être vivant, doté d'un esprit, dont la simple énergie pouvait guérir ou transformer l'humain, et notre approche actuelle qui a tendance à considérer la plante comme une somme ou une juxtaposition de principes actifs chimiques et mesurables.

Il fut un temps où les arbres étaient personnifiés, honorés et remerciés de leur présence. Nous nous sommes progressivement éloignés de ces croyances et notre monde moderne commence à comprendre à quel point nous souffrons de cette distance que nous avons créée. Ainsi, même si pour certains d'entre nous ce qui va suivre semble une évidence, je rends hommage à tous les scientifiques qui travaillent sur ce sujet et remettent au goût du jour le pouvoir thérapeutique des arbres, des plantes et de la forêt.

Des découvertes récentes viennent corroborer une partie des connaissances ancestrales, et c'est toute la richesse de notre époque, car nous pouvons espérer que bientôt la science et les traditions vont pouvoir se rejoindre.

En effet, aujourd'hui, les scientifiques commencent à explorer les différentes formes de l'intelligence végétale, s'apercevant que loin d'être statiques, les plantes s'adaptent et sont capables de créer des stratagèmes particulièrement élaborés, tant sur le plan de la communication, que sur celui de la transmission de leurs connaissances et de leur expérience. Même si leur fonctionnement est différent du nôtre, elles sont capables à leur façon d'entendre, de voir, de mémoriser et même de s'entraider. Elles sont sensibles au toucher et aux odeurs. C'est une nouvelle approche du monde végétal, dont les précurseurs

sont, entre autres, Cleve Backster, Jean-Marie Pelt, Francis Hallé, Daniel Chamovitz, Stefano Mancuso... Une nouvelle science est née que l'on appelle l'éthologie végétale.

Parallèlement à cela, des scientifiques japonais, après étude, ont constaté les effets bienfaisants de la nature sur notre santé, dans des domaines qu'ils n'expliquent pas forcément mais qui sont mesurables. C'est la sylvothérapie, du nom latin *silva*, qui signifie bois, forêt. Le docteur Qing Li aurait ainsi démontré que de simples promenades en forêt diminuent le stress, renforcent l'immunité et la vitalité. Une balade en forêt d'environ 30 minutes fait baisser la tension des personnes souffrant d'hypertension, régularise le taux de glycémie des diabétiques, tranquillise les hyperanxieux, améliore l'humeur et la concentration, et aurait même une action préventive sur la dépression et le cancer. Des essais comparatifs ont été faits avec des promenades de 30 minutes en ville : aucun de ces résultats n'apparaît dans cette situation !

Au Japon, les « bains de forêt » sont devenus une véritable institution. La ville de Tokyo a parrainé un sentier de sylvothérapie à proximité de la ville, c'est dire l'importance que les Japonais accordent à cette pratique.

Dans son récent ouvrage *Blinded by science*, Matthew Silverstone a mis en évidence que la présence des arbres et des plantes peut agir sur de nombreux problèmes de santé, physiques et psychologiques. Il explique que des études faites sur les enfants démontrent des améliorations de leur bien-être et de leur concentration, quand ils sont à leur contact.

N'oublions pas que les végétaux sont de grands alchimistes, capables de changer le dioxyde de carbone en oxygène, de transformer l'énergie du soleil en nourriture, de dépolluer l'atmosphère et, sur un plan énergétique, d'absorber nos émotions négatives et notre stress. Par leur simple présence, et sans que nous en soyons conscients, ils nous permettent de respirer et nous remettent en connexion avec l'énergie de la guérison, en nous apaisant et en nous purifiant.

De toute évidence, les druides et le peuple celte en savaient bien plus que nous sur le règne végétal. Les découvertes scientifiques actuelles auraient de quoi les faire sourire, eux qui connaissaient parfaitement les qualités de chaque espèce et ce que chacune d'entre elles était à même de nous transmettre.

Dans ce livre, chaque plante sera présentée dans son ensemble, comme un être vivant et respectable, dont notre conscience et notre attention pourraient activer tous les effets bénéfiques. Car de nos jours, la physique quantique vient

nous montrer que l'observateur peut influencer le résultat et que rien n'est statique. Pourquoi ne pas envisager que les effets curatifs d'une plante ou d'un arbre seraient fonction de la conscience et de l'amour que nous allons lui porter ? Ceci pourrait justifier les différents rituels pratiqués par les druides, des pratiques que nous découvrirons progressivement dans la suite de ce livre.



À L'ÉCOUTE DU GRAND LIVRE DE LA NATURE

Pour les druides, les arbres et les plantes étaient une source de savoir et d'inspiration, ils étaient des messagers des dieux ou de la Déesse. Car quel que soit le nom qui lui est donné, on retrouve toujours, chez les Celtes, le pouvoir guérisseur de la Déesse que l'on invoque régulièrement. Dans toutes les traditions, l'énergie féminine est très présente dans le monde des plantes ; au fil des siècles, la femme a tenu une place importante en tant que guérisseuse.

La Déesse et les divinités guérisseuses étaient invoquées pour la guérison, ce qui montre bien que les aspects spirituels étaient importants dans la culture celtique. On pratiquait également la bonne magie. La plante étant sacrée, elle recevait toute l'attention de l'ovate, en tant qu'amplificateur de ses intentions de guérison.

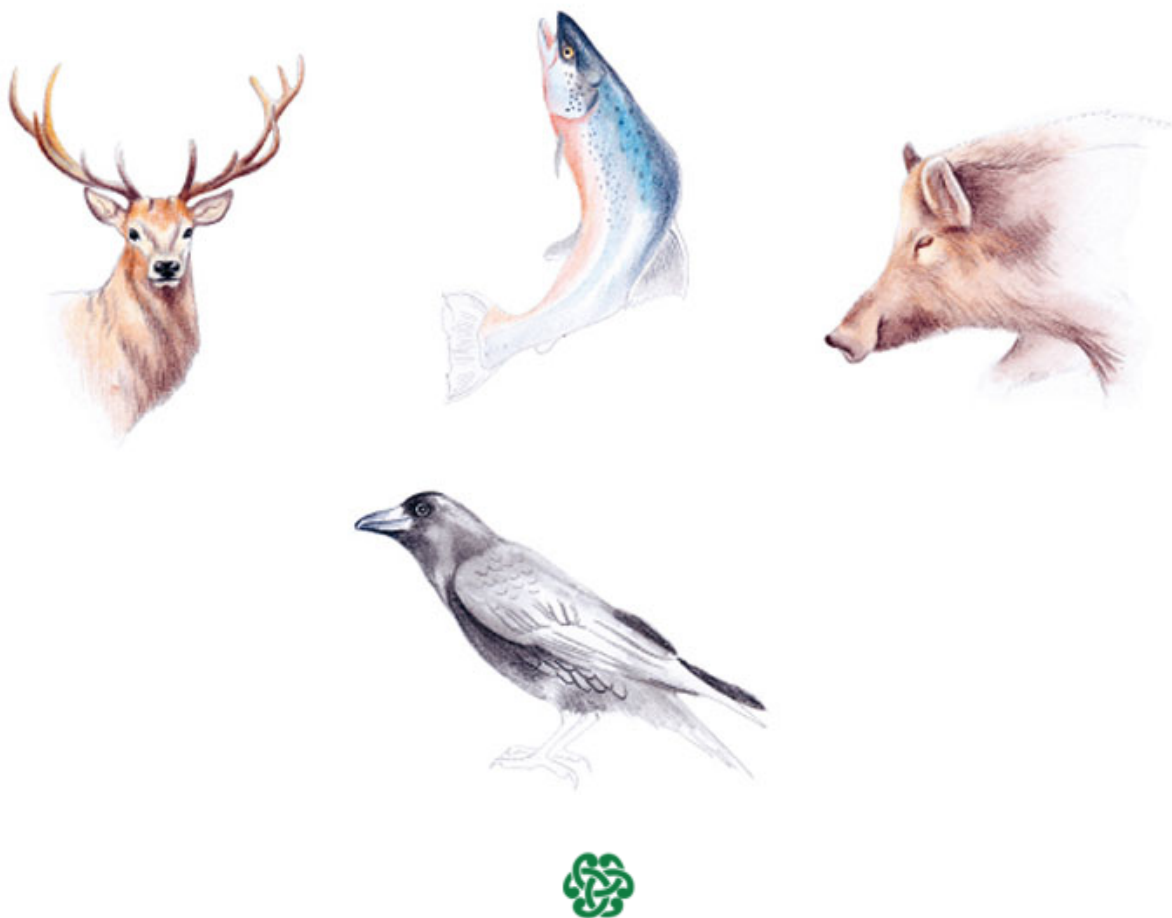
Les druides étaient souvent organisés en trois catégories, les bardes, les ovates et les druides. Chacun avait un rôle différent. Le barde, poète et musicien, était chargé de transmettre l'histoire du peuple celtique et du druidisme, par le biais des poèmes, des chansons et de la mythologie. L'ovate était plutôt le guérisseur, qui travaillait avec les forces de la nature et pouvait également faire des divinations. Tandis que le druide était le philosophe, le juge ou l'enseignant, dont l'influence était importante dans la vie politique et sociale.

Les druides ou ovates lisaient à chaque instant dans le grand livre de la nature. Ils observaient les mouvements des oiseaux, la configuration des planètes, le comportement des animaux, la chute des feuilles, la forme des nuages... Pour eux l'univers entier était langage, et leur rôle était d'être à l'écoute et d'interpréter les messages de l'univers.

Cela ne paraît pas si extravagant. Pour exemple, de nos jours, les scientifiques explorent la piste du comportement animal pour prévoir les séismes ou les tremblements de terre. En effet, les animaux possèdent des sens plus développés que l'être humain et semblent ressentir plusieurs jours avant les bouleversements terrestres. À l'heure actuelle et en fonction de nos connaissances, ces mécanismes ne sont pas encore suffisamment étudiés pour être vraiment fiables.

Tout comme les chamans, les druides communiquaient avec les esprits et se consacraient au service à autrui et à la guérison profonde de leur prochain. Ils étaient capables d'ouvrir les portes du temps, de prévoir l'avenir, de puiser dans la grande connaissance de la nature et dans celle de leurs ancêtres. Ils étaient des messagers des puissances naturelles. « Le druide trouve la sagesse des mondes végétal, animal et de l'Esprit, et la ramène pour le bien de tous », nous dit le druide Philip Carr-Gomm, auteur, formateur et responsable de l'OBOD (Ordre des bardes, ovates et druides).

Le druide ou ovate était donc à la fois médecin, chaman, magicien et philosophe. Les textes classiques nous relatent que les druides pratiquaient la divination pour affiner leur diagnostic. Les états modifiés de conscience, les trances, ainsi que tous les supports de prophéties étaient sollicités pour cela. Le druide était capable de traiter les symptômes avec des remèdes, tout en invoquant les esprits et en recherchant les causes profondes de la maladie. C'est ce qu'on appellerait aujourd'hui une médecine « holistique ».



LE CHEMIN DE L'UNITÉ

S'intéresser au druidisme nous amène à considérer que la nature est un ensemble de vies, une entité intelligente et sensible, dont nous faisons partie intégrante et dans laquelle tous les êtres vivants sont en interaction.

L'arbre et la plante nous enseignent le rythme des saisons, les mystères de la mort et de la renaissance, de la transformation. Par leurs racines souterraines, entremêlées les unes dans les autres, les végétaux nous ouvrent le chemin de l'unité et des mystères du monde souterrain, le « réseau de communication de la nature », probablement encore plus puissant que le réseau Internet, s'étendant sur des kilomètres carrés, par lequel toutes les formes de vie peuvent communiquer entre elles, correspondant peut-être à l'image de ce que nous appelons notre « inconscient collectif ».

Je souhaite de tout cœur que les prises de conscience actuelles permettent aux hommes de se remettre en amour et en harmonie avec le monde vivant, pour

grandir et évoluer avec la nature tout entière, dont le monde végétal. Pussions-nous ouvrir nos yeux, nos oreilles et notre cœur à cette unité parfaite.

Je terminerai ce chapitre par une légende celtique que je trouve très précieuse car elle illustre bien, à elle seule, la nécessité de retrouver le lien avec la nature par nos sensations, nos expériences, notre ressenti. La sagesse ne vient pas de notre intellect ni de notre esprit analytique, mais bien d'une connaissance profonde et intuitive, qui est notre guide, notre GPS intérieur. C'est probablement ainsi que les peuples anciens ont pu acquérir autant de connaissances sur les plantes et les lois de l'univers.

Légende de la fontaine de la sagesse

Quelque part dans le fin fond de l'Irlande, existe une fontaine, entourée de neuf noisetiers de couleur pourpre. De temps à autre, quelques noisettes tombent dans l'eau, venant nourrir les saumons qui y résident. Noisetiers et saumons sont pour les druides et les Celtes les symboles parfaits de la sagesse et de la connexion à la Source.

Il est dit que quiconque boira l'eau de cette fontaine accèdera à une grande sagesse et pourra lire dans le grand livre de la connaissance.

Ce puits mystérieux est alimenté par cinq petits ruisseaux. Un vieux sage, gardien du lieu nous en livre les secrets : « Nul ne pourra boire l'eau de la fontaine de la sagesse sans avoir auparavant goûté à l'eau des cinq ruisseaux. »

Dans cette légende, très symbolique, les cinq ruisseaux représentent nos cinq sens : le toucher, le goût, l'odorat, la vue et l'ouïe. L'histoire nous enseigne que nous devons expérimenter la vie par nos cinq sens, avant de pouvoir prétendre accéder à la sagesse universelle.

L'apprentissage de la nature ne passe pas par notre mental ni par notre intellect, mais bien par notre sensualité, notre disponibilité et l'ouverture de notre cœur.

Les plantes, par leurs parfums, leurs couleurs et leurs vibrations, s'adressent à nos sens et viennent toucher notre âme.



PRATIQUES DRUIDIQUES :

cueillette et récolte des plantes

Si il n'est pas possible de retrouver tout l'ensemble des pratiques des druides antiques, nous pouvons toutefois nous faire une idée de leur manière d'aborder leur relation à la plante et à la guérison. Dans ce chapitre, nous allons voir ensemble les différentes étapes de la cueillette et de la conservation des plantes, à la fois pour le druide antique, telles que nous pouvons les imaginer, et pour le cueilleur contemporain.



LA RÉCOLTE DES PLANTES

J'attire votre attention sur le fait que tout temps passé dans la nature, à faire vos cueillettes ou à partager un instant avec des plantes ou des arbres, doit avant tout être un plaisir, un moment de détente et de ressourcement, pour vous faire du bien. En aucun cas, il n'y a de caractère obligatoire à faire quoi que ce soit pour être un bon ou une bonne élève.

La plupart du temps, dans notre quotidien mouvementé, il y a peu d'espace pour faire des cueillettes ; chacun pourra donc déterminer ce qui lui semble juste pour lui-même. Quelle que soit l'heure de la récolte, le jour, ou la tenue du cueilleur, rien n'est plus important que l'amour, le respect et la gratitude. Ce sont, me semble-t-il, les aspects primordiaux de la philosophie druidique et ce qu'il faudrait en retenir. Tout au long de notre cheminement, le monde végétal nous invite à le redécouvrir, dans ses multiples facettes. C'est un langage secret, une complicité à vivre au quotidien, ô combien enrichissante !

Autrefois

Traditionnellement, la récolte des plantes chez les druides était un rituel sacré, duquel nous sommes maintenant très éloignés. À l'époque l'aspect magique était primordial, alors que nous sommes maintenant dans une culture où le rendement est prioritaire. Les récits historiques de la cueillette du gui chez les druides nous montrent bien à quel point nos valeurs se sont éloignées des

leurs. Là encore, nous retrouvons cette vision de la plante en tant qu'être vivant, habitée par des esprits et en lien avec tout le restant du cosmos. Elle pouvait même être la résidence d'une divinité. Ainsi la cueillette était un moment privilégié, dont dépendait la qualité des processus de guérison.



« Les druides n'ont rien de plus sacré que le gui et l'arbre qui le porte, pourvu que ce soit un rouvre* (* *Le rouvre est une variété de chêne*). (...) On trouve très rarement du gui (de rouvre) et, quand on en a découvert, on le cueille en grande pompe religieuse. Ce doit être avant tout au sixième jour de la Lune, qui marque chez eux le début des mois, des années et des siècles. (...) Ils l'appellent dans leur langue "celui qui guérit tout". Ils préparent selon les rites au pied de l'arbre un sacrifice et un festin religieux (...) ». Extrait de Histoire naturelle, XVI, 95 de Pline l'Ancien.

De nos jours

Revenons maintenant à notre époque et voyons ensemble quelques règles de prudence que tout cueilleur de plantes fera bien de respecter :

- Être sûr de ne pas confondre la plante recherchée avec une plante ressemblante et toxique. Certaines plantes sont toxiques, tout en ayant des propriétés médicinales très puissantes. Il faut savoir que les doses mortelles pour l'homme sont parfois proches de celles qui peuvent entraîner une guérison. Vous devez rester très vigilant et, même si votre intention est de soigner, l'important est de ne prendre aucun risque.

- Être bien informé sur la partie de la plante à utiliser. Certaines parties d'une plante peuvent être toxiques, alors qu'une autre partie va être bénéfique. Par exemple, le houx : les feuilles peuvent être utilisées en infusion alors que les baies sont purgatives et nous rendraient malades. J'en profite pour vous parler de certaines croyances ; on entend souvent dire que si les limaces mangent certains champignons, c'est qu'ils ne sont pas toxiques. C'est totalement faux ! Pour les plantes c'est la même chose : ce n'est pas parce que les oiseaux mangent des baies qu'elles sont bonnes pour nous.
- Dans le respect de la nature, veillez à ne pas cueillir de plantes rares et protégées. Cueillez uniquement la partie que vous utiliserez en en prélevant une petite quantité à la fois, bien répartie sur l'ensemble d'une population. Bien souvent ce sont les plantes les plus communes qui sont les plus puissantes. On évitera de cueillir les plantes abîmées, tachées, moisies, ou mangées par les insectes.



À QUEL MOMENT CUEILLIR

« Les plantes n'ont jamais trahi les espoirs nourris à leur endroit. À une seule condition toutefois, c'est qu'elles aient été récoltées au moment opportun, aux lieux prédestinés, c'est qu'elles aient été séchées et conservées avec art, afin que leur puissance demeure intacte. » (Dr Jean Valnet)

Il est probable que les druides choisissaient les moments de récolte en fonction de leurs observations. Leur intuition et leur sensibilité les guidaient vers certaines plantes, sur des lieux propices, en tenant compte des rythmes de la nature, de la plante, de la Lune... Certains secrets de ces cueilleurs de plantes sont maintenant enfouis dans les mémoires du temps. Voici quelques conseils que les anciens respectaient :

- Pour faire des cueilletes dans des conditions optimales pour la conservation et les propriétés médicinales de la plante, il est préférable de choisir un temps sec et ensoleillé, et de cueillir les plantes après l'évaporation de la rosée.
- L'heure de la cueillette est importante. Voici un extrait du calendrier lunaire du groupe expérimental pluridisciplinaire du Centre-France : « Pour une bonne conservation et pour obtenir le maximum de force vitale et d'éléments nutritifs dans les plantes racines, faites l'arrachage après 15 h (heure solaire). En effet, la terre possède un rythme d'expire, inspire. De 3 h du matin jusqu'à midi la

terre expire, en quelque sorte, son souffle vital vers le ciel... Ainsi, toutes les énergies se concentrent vers le haut. De midi à 15 h on observe un temps mort après lequel les mouvements s'inversent... Les parties végétales souterraines (racines) reçoivent un plus et concentrent au passage les énergies accumulées [...] C'est pourquoi le meilleur moment de la cueillette des parties végétales situées au-dessus du sol (feuilles, fleurs, fruits et graines) est le matin. Et c'est à midi le point culminant notamment pour récolter les plantes médicinales. »

- Les plantes suivent le rythme des saisons et l'énergie vitale de la plante se trouve :

- En hiver, dans les racines.
- Au printemps, dans les feuilles, les branches et les fleurs.
- En été, dans les fleurs et les fruits.
- En automne, dans les fruits, les graines et l'écorce.

Ainsi, les récoltes des parties de la plante se faisaient traditionnellement suivant un calendrier solaire dont nous pouvons nous inspirer :

- Les racines étaient récoltées pendant le solstice d'hiver, la nuit de préférence.
- Les feuilles étaient récoltées le matin, à l'équinoxe de printemps.
- Les fleurs étaient récoltées au solstice d'été, vers midi.
- Les fruits étaient récoltés l'après-midi, aux fêtes lunaires de fin d'été.
- Les écorces étaient récoltées en soirée, à l'équinoxe d'automne.

Toutefois, chaque cas reste particulier, car toutes les fleurs ne sont pas présentes au moment du solstice d'été et cela peut varier d'une année sur l'autre en fonction des conditions climatiques.



OÙ RÉCOLTER

Contrairement à nous, les druides n'avaient pas à se soucier des risques de pollution, mais concentraient leur attention sur la vitalité et la qualité vibratoire

des plantes, et choisissaient sans doute des lieux hautement énergétiques pour cueillir les meilleurs remèdes possibles.

Pour nous, cueilleurs contemporains, il sera nécessaire d'observer avec attention l'endroit de la récolte et d'estimer les risques de pollution existants :

- Il nous faut exclure systématiquement les bords de routes, les bordures de chemins qui semblent avoir été désherbées, les bordures de champs de cultures où l'on soupçonne l'emploi de produits chimiques. Soyez vigilant(e) ! La simple présence d'engrais chimiques peut dénaturer les propriétés de la plante.
- Attention également aux prairies humides régulièrement pâturées par des animaux ; les plantes consommées crues pourraient vous transmettre des parasites.



LA PRÉPARATION À LA CUEILLETTE, LE MATÉRIEL À PRÉVOIR

Autrefois

Il serait fastidieux d'essayer de respecter toutes les consignes évoquées dans les textes anciens. On pourra cependant retenir les aspects principaux de l'état dans lequel devait se trouver le cueilleur :

- Être seul et respecter le silence de la nature. Seuls étaient autorisés les prières et les chants sacrés. Le cueilleur devait être dans un état de recueillement.
- Avoir procédé à un rituel de purification en se lavant préalablement les mains, les pieds ou l'ensemble du corps.
- S'être purifié physiquement par une diète ou un jeûne.
- Porter des vêtements amples qui laissaient circuler l'énergie.
- Se mettre en symbiose avec tout le monde vivant, ceci afin d'éviter de transmettre une influence négative dans les remèdes.

Voici un autre témoignage écrit concernant les rituels de la cueillette des plantes par les druides, dans lequel Pline évoque une plante appelée « selago », dont il décrit le rituel de cueillette : « On la cueille sans se servir du fer avec la main droite, à travers la tunique à l'endroit où on passe la gauche, comme pour voler ; il faut être vêtu de blanc, avoir les pieds nus et bien lavés, et avoir, avant la cueillette, sacrifié du pain et du vin ; on l'emporte dans une serviette neuve. Les druides gaulois ont publié qu'il faut en avoir sur soi contre tous les malheurs et que la fumée en est utile contre les maladies des yeux. »



Dans les différents textes retrouvés sur la cueillette des plantes chez les druides, il est toujours question de cueillir selon un rituel précis, dont l'aspect religieux et magique déterminera la puissance de guérison du remède. L'utilisation d'une médecine des druides par les plantes est également attestée par Marcellus de Bordeaux qui évoque de nombreuses formules magiques.

La serpe est souvent mentionnée comme outil de prédilection pour la cueillette – on connaît bien celle du druide Panoramix ! Même si elle n'est pas en or, de par sa forme de croissant lunaire, la serpe nous relie à la magie de la Lune. Toutefois, il est souvent écrit, comme dans le texte ci-dessus, que l'utilisation du fer n'est pas recommandée.

Aujourd'hui

De nos jours, voici quelques conseils que vous pourrez prendre en compte :

- Utilisez des matériaux nobles, n'enfermez pas les plantes dans un sac en plastique, elles transpireraient et noirciraient au séchage et cela pourrait même modifier leur composition chimique. Utilisez de préférence des paniers ou des sacs en papier.
- Il est important de cueillir les plantes le plus proprement possible afin de limiter le nettoyage qui dénature la plante et entrave le processus de conservation. Toutefois, si vous devez laver le produit de votre cueillette, utilisez une lotion d'eau de source de préférence légèrement vinaigrée.
- Débarrassez les plantes des parties abîmées ou mortes et coupez-les en petits morceaux. Ensuite, le plus vite possible, étalez-les dans une pièce sèche (et aérée si possible), sur du tissu, du grillage plastique ou du papier non imprimé, en les retournant tous les jours jusqu'à dessiccation. On peut également les mettre en petits bouquets suspendus au plafond, ou à une tringle à rideaux, un manche à balai...



LE CONTACT AVEC LA PLANTE

La forme du cercle, en tant qu'espace protégé et magique, est essentielle dans le monde des druides. Des pratiques magiques plus récentes en ont probablement été inspirées. Il s'agissait de tracer (avec la main ou un bâton) un ou plusieurs cercles autour de la plante et du lieu de cueillette. L'orientation avec les points cardinaux venait parfaire la configuration magique du lieu, qui devenait alors un espace sacré, une sorte de roue de médecine. Des fumigations sur le lieu de cueillette renforçaient encore le lien entre le ciel et la terre et l'appel aux divinités.

Sans forcément aller jusque-là, il est important avant toute récolte de se recentrer, d'être en paix et en harmonie avec les forces cosmo-telluriques et avec soi-même. Toute récolte ou préparation effectuée dans le stress ne sera profitable à personne. La conscience d'amour qui sera ajoutée renforcera les effets des remèdes, à commencer par vous faire bénéficier vous-même d'une forme de bien-être essentielle. Au-delà du geste, c'est l'osmose avec la nature et la plante qui agit sur nous et sur notre équilibre mental et physique.



LES PRIÈRES

Il n'existe pas à ma connaissance de traces écrites des formes de prières ou d'incantations pratiquées par les druides antiques lors de la cueillette. Toutefois, des versions de prières plus modernes, s'adressant à la Déesse et à la mère Terre en sont très probablement inspirées. Bien sûr, chaque druide devait avoir sa propre formulation. Ce qui est important, c'est d'en retenir l'esprit. Quoi qu'il en soit, c'est une manière supplémentaire de sacraliser ce moment, en se reliant aux forces de l'univers, et de trouver l'inspiration.

Voici un exemple de prière inspirée :

« Maintenant aussi, je réclame votre intercession, pouvoirs et herbes, tous, et à votre majesté : je vous supplie, que la Terre, parente universelle, a engendrés et dont elle a doté tous les peuples comme soin de la santé et fait régner en majesté, répandez vos plus grands bienfaits sur l'humanité. Ceci est ma supplique et ma prière : soyez ici présents avec vos vertus, car celle qui vous a créés a elle-même fait en sorte que je puisse faire appel à vous avec le discernement qui incombe à celui sur qui l'art de la médecine fut imparti ; accordez donc au nom de la santé un bon remède par la grâce de ces puissances que nous avons invoquées [...] » Harley MS 1585 (British Library), texte inspiré du druidisme avec appel à la Déesse.

À vous maintenant de vous laisser inspirer par l'environnement et, dans votre silence intérieur, vous trouverez votre propre façon de vous adresser aux plantes et aux esprits de la nature. Soyez sûr(e) que vous serez entendu(e) ! Si votre intention est pure, sincère et aimante, vos gestes seront empreints de magie et vos actes seront sacralisés.



LES OFFRANDES

Tout rituel de cueillette, du plus simple au plus sophistiqué, s'accompagne d'offrandes. Dans l'état d'esprit de l'ovate, on ne prend rien à la terre sans lui redonner quelque chose en échange pour l'apaiser et la remercier. De même que l'on remercie l'esprit de la plante ou de l'arbre de sa générosité et de son pouvoir de guérison.

Quelle que soit la façon dont vous allez remercier la nature, laissez-vous guider par votre cœur et soyez dans un état de gratitude vis-à-vis des végétaux récoltés. Un chant, une offrande, une caresse seront bienvenus, car c'est dans un échange d'amour que la magie prend toute sa puissance. Encore une fois, ce n'est pas toujours le résultat final qui est important, mais bien la façon dont vous allez nourrir vos actes.

« Peu importe le chemin : tous les chemins se valent. L'important est de suivre un chemin qui a du cœur. » (Carlos Castaneda)



LA CONSERVATION DES PLANTES

De bonnes conditions de conservation sont essentielles pour préserver les qualités des plantes :

- Placez toujours les plantes à sécher à l'ombre. Exposer les fleurs, les feuilles ou les semences au soleil pour les faire sécher leur ferait perdre une partie de leurs propriétés. Le séchage doit être réalisé à moins de 40 °C pour la conservation des vitamines, des enzymes et de tous les principes actifs. En revanche, les écorces et les bois seront séchés au soleil ou dans un four à basse température.
- Protégez impérativement les plantes de la lumière. Pour leur conservation, on préférera les bocaux en verre fumé, les sacs en papier opaques, les boîtes en carton fermées hermétiquement, bien étiquetées. Les plantes doivent être protégées de la lumière et du contact avec l'air pour éviter l'oxydation qui leur ferait perdre une partie de leurs propriétés. Les solutions liquides seront conservées dans du verre teinté.
- Il est inutile de faire du stock pour plusieurs années. Veillez à récolter uniquement ce qui correspond à votre consommation annuelle pour éviter le gaspillage. Une conservation supérieure à un an fait perdre plus de 50 % des principes actifs de la plante, à cause de l'oxydation, même à l'abri de la lumière.
- D'une manière générale, les meilleurs résultats thérapeutiques sont obtenus avec des plantes fraîchement cueillies. Mieux vaut utiliser des plantes fraîches le plus souvent possible.



LES DIFFÉRENTES

UTILISATIONS TRADITIONNELLES DES PLANTES

Dans ce chapitre, l'énumération des différents procédés d'utilisation traditionnelle des plantes n'a pas la prétention d'être complète. J'ai essayé de regrouper les pratiques les plus courantes et les plus simples, dont la fabrication peut être à la portée de tous.

Pour l'utilisation des plantes à visée médicinale, il est recommandé de consulter un médecin phytothérapeute et de suivre ses prescriptions. De nombreux produits à base de plantes sont fabriqués par des laboratoires qui utilisent des procédés de fabrication complexes, avec des dosages très précis. Ce sont ces préparations qui seront prescrites en phytothérapie car les fabrications maison peuvent avoir leurs limites.



PHYTOTHÉRAPIE ET CROYANCES

Nous allons rapidement explorer les différentes utilisations traditionnelles, ainsi que la galénique plus moderne. Certaines croyances pourront vous paraître primitives ou ressembler à de la superstition, mais la vision des druides nous enseigne que les plantes ne se limitent pas à une action sur le monde physique. La maladie exprime un déséquilibre général, à la fois physique, spirituel et émotionnel. Ainsi, il y a toutes sortes de façons d'aborder la guérison, par différents biais et en agissant sur différents niveaux. Dans certains cas, les remèdes pouvaient être donnés à des heures précises, en fonction du rythme cosmique et de la nature de la personne en demande.

La phytothérapie est l'art d'utiliser les plantes médicinales pour améliorer notre état de santé. D'excellents résultats peuvent être obtenus grâce à cette science. Mais si, tout comme les druides, en plus de l'utilisation matérielle et chimique de la plante, vous ajoutez votre conscience d'amour et de gratitude, le résultat n'en sera que meilleur. Ainsi, quel que soit le produit préparé, vous pouvez prendre un temps pour vous recentrer, vous harmoniser avec lui et lui

transmettre vos intentions. Pour cela quelques instants suffisent. Vous pouvez également pratiquer une méditation ou un rituel à la manière des anciens.



ENCENS ET FUMIGATIONS

Tout comme les Amérindiens font brûler de la sauge pour purifier les lieux, les druides se servaient fréquemment des plantes et des résines pour leurs cérémonies et leurs rituels de guérison. Les encens se font avec de la résine, les fumigations sont à base de plantes séchées.

Quel que soit le principe utilisé, l'encens et les fumigations relient la terre au ciel. Ce sont des messages envoyés aux dieux, une prière qui s'élève vers le ciel. Faire brûler de l'encens ou pratiquer des fumigations sont des actes sacrés.

Ces pratiques peuvent servir, selon la plante employée, à purifier et nettoyer un lieu de ses influences négatives, à désinfecter et soigner, ou encore à favoriser des états modifiés de conscience, comme la méditation ou des visions prophétiques.

Aujourd'hui, l'aromathérapie et l'olfactothérapie sont des sciences qui étudient le pouvoir des odeurs sur notre santé et notre bien-être physique, mental et émotionnel.

QU'EST-CE QU'UNE FUMIGATION SÈCHE ?

On fait brûler la plante séchée ou la résine sur des charbons ardents. Les effets seront différents selon les plantes.

QU'EST-CE QU'UNE FUMIGATION HUMIDE ?

Elle consiste à faire bouillir la plante dans de l'eau pour obtenir une vapeur aromatique. Par exemple, faire bouillir des feuilles d'eucalyptus afin d'assainir une chambre en cas de rhume.



LES MACÉRATIONS

Ce sont des solutions obtenues en traitant, pendant un temps plus ou moins long, une plante par de l'eau froide, du vin, de l'alcool ou de l'huile pour en obtenir les principes solubles.

D'une manière générale, que ce soit en infusion ou en décoction, les tisanes peuvent être simples (une seule plante à la fois) ou composées (mélange de plusieurs plantes dont les actions s'harmonisent et se complètent, synergie).

Si l'on ne supporte pas les tisanes sans sucre, on aura intérêt à sucrer avec du miel naturel.



✿ Les émotions de l'eau ✿

Les travaux du professeur Masaru Emoto ont mis en évidence l'action des émotions, des mots, des prières et de la musique sur la structure de l'eau, en photographiant la formation des cristaux au moment de la congélation. Ainsi, par exemple, une eau polluée comme celle de la ville de Tokyo n'arrive pas à cristalliser. Mais si un groupe de personnes se réunit autour du récipient contenant l'eau, et lui envoie des intentions de gratitude et de reconnaissance, alors de magnifiques cristaux peuvent commencer à se former. Ce type d'expériences a été reproduit de nombreuses fois, venant à chaque fois démontrer le pouvoir de l'amour et de la gratitude sur la structure de l'eau. Dans la mesure où l'eau est présente dans la plupart de nos préparations, ces expériences donnent lieu à réfléchir.

L'infusion

Cette préparation convient pour les parties tendres de la plante (fleurs et feuilles). Les plantes fraîches infusent très peu de temps, les plantes séchées un peu plus longtemps.

Une bonne technique consiste à mettre les plantes dans une théière et à verser de l'eau bouillante par-dessus. Couvrez et laissez infuser pendant 3 à 4 minutes. Selon Maria Treben, auteur du livre *La santé à la pharmacie du bon Dieu*, la manière la plus efficace de prendre une infusion serait de la verser dans un thermos et de la boire par gorgées réparties le long de la journée.

Pour chaque plante le dosage est différent, mais en général une cuillerée à café convient pour une tasse d'eau.

La décoction

C'est l'ébullition prolongée (de 5 à 20 minutes) d'une plante que l'on aura mise dans l'eau froide. La décoction est généralement réservée aux parties dures de la plante (tiges, racines et graines).

La macération infusion

Elle demande un temps plus long de préparation mais elle est considérée comme la meilleure façon d'utiliser les plantes médicinales. En effet, elle permet de récupérer un nombre plus important de substances actives.

Faites macérer la plante dans l'eau froide entre 12 et 24 heures, puis filtrez et gardez le liquide. Réutilisez ensuite la plante en versant de l'eau bouillante dessus et en la laissant infuser pendant 5 minutes. Puis mélangez les deux liquides à parts égales et buvez la préparation dans la journée.

L'infusion solaire

Une façon toute simple et efficace de profiter à la fois de l'énergie solaire et des plantes.

Choisissez un récipient en terre ou en faïence et versez de l'eau de source fraîche. Déposez sur la surface de l'eau les parties de la plante qui servent communément à faire les infusions. Exposez directement au soleil pendant quelques heures. Filtrez et buvez.

L'infusion solaire peut être préparée pour deux ou trois jours en la conservant au frais.



L'alcoolat ou teinture mère

Selon les différentes appellations, il s'agit d'une macération de la plante (fraîche ou séchée) dans de l'alcool pur ou dilué avec de l'eau. La préparation se prend ensuite en gouttes.

La teinture non alcoolisée

C'est une méthode utilisée dans certains cas de contre-indication à l'alcool (grossesse, inflammations gastriques ou hépatiques, traitement des enfants ou des alcooliques désintoxiqués). En ajoutant 25 à 50 ml d'eau bouillante à la dose de teinture mère (en principe 5 ml), on fait évaporer la plus grande partie de l'alcool.

Les huiles

Les macérations de plantes dans de l'huile permettent des applications externes. Différents mélanges peuvent être préparés selon le résultat que l'on souhaite obtenir. Par exemple, pour les dermatoses, pour la circulation veineuse, pour soigner tous les petits bobos de la vie quotidienne, ou sous forme d'huile de massage pour un effet relaxant ou tonifiant... Les plus connues sont les huiles de millepertuis et de lavande.

La fabrication d'une huile de plante peut être très simple ou extrêmement élaborée, selon l'usage que l'on veut en faire. Certaines huiles peuvent être conçues juste pour guérir une brûlure, alors que d'autres vont être sacralisées, avec des rituels très complexes, comme les huiles d'onction par exemple.



LE POUVOIR DU SON

Le druide connaissait l'art des chants de pouvoir et de la prière. Ainsi, pour la guérison d'une blessure, tout en appliquant les remèdes de plantes, il chantait de douces mélodies, psalmodiait des prières ou des incantations. On retrouve cette méthode de guérison particulière dans la plupart des cultures traditionnelles.

De nos jours, de récentes recherches officielles aux USA démontrent l'influence de la prière dans la guérison.



L'ÉNERGIE DE LA PLANTE, LES BOUQUETS DE PROTECTION

Les plantes et les arbres symbolisent le don, la générosité permanente de la nature, l'abondance à notre service. Nous sommes dépendants de cette générosité et il est juste de le reconnaître et de respecter le monde végétal qui nous fait vivre. Porter sur soi des petits morceaux ou fragments d'un arbre ou d'une plante nous aide à prendre conscience de ce partenariat et à bénéficier des qualités de cette plante ou de cet arbre.

Positionner des plantes sur des endroits stratégiques, comme mettre des feuilles d'arbre sous le lit d'un malade ou dans sa poche, protéger sa maison et sa famille en accrochant des bouquets de plantes au-dessus de la porte, se servir des plantes pour neutraliser les effets négatifs de réseaux souterrains, tout cela peut ressembler à de la superstition et faire sourire. Pourtant, la science démontre que les feuilles des arbres, par exemple, sont entourées d'une énergie ou aura, que l'on peut voir sur des photos en utilisant une technique particulière qu'on appelle l'effet Kirlian, du nom de son inventeur. Cette méthode nous montre que l'énergie d'une feuille d'arbre peut perdurer pendant trois mois.

Une autre forme de pratique serait de se mettre dans un état méditatif ou de relaxation, et de s'allonger en posant des plantes sur son cœur ou sur son plexus solaire, pour se relier aux pouvoirs de guérison de la plante.

Faire pousser des plantes, même dans un pot, leur parler, prendre soin d'elles, est déjà en soi un acte qui nous procure du bien-être et contribue à la guérison, même si nous n'en avons pas toujours conscience.



LES ÉLIXIRS FLORAUX

Toutes les émotions éprouvantes auxquelles nous devons faire face dans la vie de tous les jours (les soucis, les peurs, les rancunes, la déprime, etc.) engendrent des déséquilibres importants qui se répercutent sur notre état de santé.

Grâce aux découvertes médicales du docteur Edward Bach, créateur des 38 élixirs floraux ou fleurs de Bach, nous savons maintenant que certaines préparations peuvent agir en profondeur sur nos comportements émotionnels. La méthode de préparation des élixirs floraux nous vient de traditions anciennes selon lesquelles on considérait que les gouttes de rosée du matin, déposées sur les fleurs et chauffées au soleil, avaient un fort pouvoir de

guérison. Le docteur Bach s'est inspiré de ces croyances. Depuis, d'autres recherches ont été menées dans ce domaine et il reste encore beaucoup à découvrir.

Un élixir floral correspond la plupart du temps à une macération de fleurs dans de l'eau au soleil sur le lieu de la récolte. Des règles très précises doivent être respectées pour la fabrication et la conservation de ces élixirs. C'est un domaine très subtil et passionnant.



LES MATELAS, COUSSINS ET SACHETS

Il a toujours été d'usage d'utiliser les plantes pour remplir des matelas ou des coussins pour profiter de leurs effets positifs. De nombreuses plantes ont été récoltées dans ce but. Les différentes actions pouvaient être, par exemple, de repousser les insectes, calmer les douleurs, faire transpirer, lutter contre le rachitisme, favoriser le sommeil, et bien d'autres encore. À cela pouvait s'ajouter l'aspect magique et protecteur de la plante.



LES BAINS AUX PLANTES

Saviez-vous que Maurice Mèsségué, grand spécialiste des plantes médicinales, a commencé sa carrière en tant que guérisseur ? Sa méthode était très simple : chacun de ses patients repartait avec un mélange de plantes pour se faire... des bains de pieds. Et cela lui a valu sa renommée. C'est ce qu'on appelle la balnéothérapie. C'est un procédé très intéressant. Les bains de pieds et bains de mains donnent souvent des résultats surprenants.

Recette à base d'un bain aux plantes

Laissez infuser environ 200 g de plante séchée ou la valeur d'un petit seau de plante fraîche dans 3 ou 4 litres d'eau bouillante. Filtrez, puis mélangez à l'eau du bain. La durée du bain doit être de 15 minutes minimum.

Il vaut mieux prévoir de se reposer après le bain pour que la plante puisse continuer à faire effet.

Recette à base d'une huile de plante

Laissez macérer, au soleil de préférence, pendant 3 semaines la plante recouverte d'huile d'olive, en remuant de temps en temps. Filtrez et conservez à l'abri de la lumière.



Récolte de feuilles de consoude

LES PLANTES DRUIDIQUES





LES PLANTES DES DRUIDES

Dans cette recherche portant sur vingt et une des principales plantes que les druides affectionnaient, j'ai essayé de traiter les différents aspects des plantes et la place qu'elles peuvent occuper dans tous les domaines de notre vie. J'ai volontairement laissé de côté les utilisations alimentaires car ce n'est pas l'objet de cet ouvrage. Pour certaines de ces plantes, j'ai mentionné la loi des signatures, qui mérite quelques explications.



DOIT-ON CROIRE À LA THÉORIE DES SIGNATURES ?

La fameuse loi des signatures, vieille comme le monde et reprise par Paracelse, s'appuie sur le fait que la couleur, la forme, l'odeur, la texture d'un arbre ou d'une plante, ainsi que son mode de vie, nous en disent long sur l'influence qu'il ou elle peut avoir sur nous.

Au XVIII^e siècle, Goethe écrit : « Dans la nature, il faut considérer les formes extérieures et tangibles comme étant les indicateurs des propriétés des parties intérieures, invisibles. »

S'il est quelquefois délicat de tirer des conclusions trop hâtives de cette théorie, notamment quand il s'agit de déterminer les propriétés médicinales d'une plante, c'est par la finesse de notre intuition et de notre observation que nous pouvons comprendre les qualités vibratoires d'un arbre ou d'une plante. C'est ainsi que le docteur Bach a passé des années à observer la nature, avant de réaliser la gamme des 38 élixirs floraux. Ayant commencé sa vie par une carrière de médecin et de chercheur scientifique en bactériologie, il abandonna tout cela vers l'âge de 40 ans, et dira lui-même qu'il lui faudra oublier tout ce qu'on lui avait appris pour en arriver à utiliser uniquement son intuition pure. « Ne laissez pas la simplicité de cette méthode vous dissuader de l'employer, car vous vous apercevrez que plus vos recherches progresseront, plus vous comprendrez la simplicité de toute la Création. » (E. Bach)

L'univers des végétaux est immobile et silencieux et, pour entrer en communion avec lui, nous devons nous mettre à nu, nous dépouiller de nos artifices. « On ne voit bien qu'avec le cœur », disait Saint-Exupéry, et c'est dans le silence intérieur que nous comprendrons le mieux le langage des plantes.

Les exemples ne manquent pas pour comprendre que chaque plante est différente dans sa matière, mais également dans son énergie puisque tout est lié. C'est justement par sa matière que le végétal nous donne des indications sur les qualités qu'il est à même de nous transmettre, à condition de savoir observer et ressentir.

Par exemple, le bois de frêne est flexible tout en étant solide, il a une grande élasticité et une grande résistance à la compression et aux chocs. Or, sur le plan physique, les feuilles de frêne en infusion sont connues pour entretenir la souplesse et la bonne santé des articulations. Et, sur le plan émotionnel ou énergétique, le frêne nous aide à assouplir nos rigidités.

L'exemple du chêne nous démontre que les dernières découvertes scientifiques viennent souvent justifier les traditions. En effet, pour les Celtes, le chêne a toujours symbolisé la puissance, la force. Profondément enraciné, fournissant un bois extrêmement solide et bravant les intempéries, le chêne traverse le temps et nous invite à profiter de son énergie de feu. Par conséquent, on savait que l'on pouvait se mettre sous un chêne pour retrouver de la force en cas de maladie, de fatigue ou de convalescence. Or, depuis peu, des scientifiques ont découvert que l'écorce de chêne contient de nombreux composés flavonoïques

qui réduisent la fatigue et améliorent l'humeur. Il y a maintenant des laboratoires qui commercialisent un extrait de bois de chêne (*Quercus robur*) contre les symptômes de la fatigue chronique.



Légende des plantes guérisseuses

Il y a très longtemps, Diantecht, dieu de la médecine, était un puissant guérisseur. Son fils Miach ayant hérité de ses pouvoirs, montrait également de plus en plus de dispositions dans ce domaine. Il est quelquefois difficile pour un père d'accepter de se faire dépasser par son fils, la suite de l'histoire nous le confirmera.

Quand le roi Nuada eut un bras coupé à la guerre, il vint voir le père et le fils pour se faire soigner. Diantecht lui fabriqua une prothèse en argent, ce qui était déjà remarquable. Mais son fils Miach releva le défi et réussit à lui greffer un bras vivant.

Fou de jalousie, le dieu Diantecht fendit le crâne de son propre fils. On enterra Miach et quelques jours plus tard, sur sa tombe, fleurirent 365 sortes de plantes différentes. Comme par magie, elles étaient toutes disposées sur l'emplacement précis du corps qu'elles avaient le pouvoir de guérir. Toute la science de l'herboristerie était résumée là, sur cette tombe.

La sœur de Miach, qui était également une grande guérisseuse, cueillit tendrement les herbes et les disposa sur son manteau, en respectant leur ordre précis, pour se souvenir de leurs propriétés respectives.

Malheureusement, on dit que Diantecht, dévoré par la jalousie, secoua le manteau et mélangea toutes les herbes. Cette fois, le secret des plantes guérisseuses était perdu à jamais... Saurons-nous le retrouver un jour ?



ACHILLÉE MILLEFEUILLE,

l'herbe aux charpentiers

Nom latin : *Achillea millefolium*

Famille : Astéracées ou Composées

on dit qu'Achille fut blessé au talon à Troie et que Vénus lui conseilla d'utiliser l'achillée pour adoucir ses souffrances. Pour remercier la plante, il lui laissa son nom. C'est une des plantes les plus puissantes, tant sur le plan médicinal que sur le plan de la magie. Particulièrement estimée par les peuples anciens, l'achillée gagnerait à être mieux connue de nos jours.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

C'est la plante de la divination par excellence (aussi bien pour prévoir la pluie ou le beau temps, que pour les présages liés à l'amour). On la cueillait au moment du solstice d'été. Sa récolte et son usage étaient entourés de rituels magiques.

C'est une plante de protection. Elle faisait partie du bouquet solsticial que l'on accrochait au-dessus des portes des maisons pour protéger la famille et les animaux. Suspendue au-dessus d'un lit nuptial, c'était sept ans d'amour assuré !

POTINS DE L'ACHILLÉE

En Chine, les tiges d'achillée découpées en bâtonnets servent pour les oracles (selon les instructions du Yi King). C'est une plante importante pour la médecine traditionnelle chinoise.

Les jeunes feuilles hachées font un excellent condiment pour parfumer du fromage blanc, du beurre, des salades, des plats cuisinés, ainsi que certaines liqueurs. Elles sont riches en vitamines et en oligoéléments.

Les fleurs ont servi à aromatiser la bière, et les vignerons auraient utilisé les graines comme conservateur dans le vin.

On brûlait l'achillée dans les étables ou dans les maisons pour repousser les insectes.



AU JARDIN

L'achillée est un accélérateur de compost. Sa présence dans le jardin stimule les autres plantes et attire les insectes pollinisateurs.

Purin d'achillée

En mélange avec de la tanaïsie et de la prêle, le purin d'achillée a des propriétés fongicides.

Faites macérer à froid 20 g de chacune de ces plantes pendant 48 heures dans 1 litre d'eau. Ajoutez ensuite 9 litres d'eau, puis pulvérisez sur vos plantations.

CROYANCES

Il est dit qu'on ne ressent plus la peur lorsque l'on tient un bouquet d'achillée dans les mains.

Porter sur soi de la poudre d'achillée permet de se sentir protégé et de rayonner un magnétisme puissant qui combat toutes les énergies négatives.

DESCRIPTION

Plante très aromatique, l'achillée atteint 1 m de hauteur. Son feuillage est très fin et découpé d'où son nom de « millefeuille ». Elle pousse plutôt sur les sols ensoleillés et au bord des chemins. Cette plante très commune est souvent considérée comme une mauvaise herbe.

Pas de risque de confusion si l'on observe bien le feuillage très découpé, fixé à la tige comme des barreaux d'échelle, et les caractéristiques aromatiques de cette plante.

Les feuilles sont velues, reconnaissables par leur forme allongée et divisée en plusieurs segments se terminant légèrement en pointe. Les fleurs apparaissent en été ou en automne. Les capitules se divisent en plusieurs rayons qui accueilleront les fleurs. Ces dernières sont de couleur blanche ou rose, elles sont nombreuses et ramassées. Les tiges sont velues et rigides.

LOI DES SIGNATURES

De par son feuillage finement ciselé, l'achillée évoque la légèreté et la féminité. Est-ce pour nous signifier qu'elle a des qualités hormonales qui en font une spécialiste des problèmes féminins ?

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Ses qualités hémostatiques ont contribué à la renommée de l'achillée. On l'appelle également l'herbe aux charpentiers, l'herbe à la coupure...

CONTRE-INDICATIONS

À éviter pendant la grossesse et faites attention, en cas d'utilisation prolongée, aux réactions allergiques de photosensibilité de la peau.

PARTIES UTILISÉES

Feuilles et fleurs, récolte de juin à septembre.

USAGE INTERNE

L'achillée est un tonique, antispasmodique, antiseptique et emménagogue.

Elle combat l'inappétence, la toux, et soigne les voies respiratoires, certaines allergies et rhumes des foins.

La plante est recommandée contre les règles irrégulières et la période de ménopause et de postménopause, la fatigue générale, le lymphatisme, les spasmes des voies digestives et utérines, les névroses, les troubles de la circulation, les varices, les hémorroïdes.

On peut aussi l'utiliser contre les congestions cérébrales, les vertiges, les migraines, les douleurs des yeux.

Infusion

10 à 20 g de plantes pour 0,5 litre d'eau.

Teinture mère

Préparée à partir de la plante entière séchée (sauf la racine), elle s'utilise contre les troubles urinaires et menstruels et en compresses sur les veines variqueuses.

USAGE EXTERNE

On utilisera l'achillée comme cicatrisant, pour les hémorragies, l'eczéma, les plaies et les hémorroïdes.

Elle calme les douleurs rhumatismales.

Les bains de siège aident à soigner les ovarites, les pertes blanches.

On emploiera l'infusion en lotion pour les peaux grasses et acnéiques.

Mastiquer quelques feuilles permettrait de calmer les maux de dents.

ÉLIXIR FLORAL

C'est l'éllixir de la protection. On distingue l'éllixir fabriqué avec des fleurs blanches de celui fabriqué avec des fleurs roses :

- **Élixir d'achillée blanche :** il protège particulièrement contre les influences perturbatrices de l'environnement, comme la Wifi et les écrans d'ordinateur.
- **Élixir d'achillée rose :** il protège contre les émotions de l'entourage. Pour les personnes qui se font vampiriser par les autres ou qui réagissent comme des éponges face aux états émotionnels négatifs des autres personnes.





AIL DES OURS, le purificateur

Nom latin : *Allium ursinum*

Famille : Amaryllidacées

On pense que son nom n'a rien à voir avec les véritables ours, malgré la croyance populaire, mais plutôt qu'il signifie « ail sauvage ou forestier ». L'ail que nous utilisons plus couramment pour la cuisine est sans doute apparu plus tard dans nos régions.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

L'ail est une plante magique et protectrice. À la fête de Samain (1^{er} novembre), on accueillait les esprits des ancêtres décédés et, pour s'assurer de ne pas attirer de mauvais esprits, on répandait de l'ail des ours autour de l'entrée des

maisons. Il était souvent utilisé pour les troubles digestifs ainsi qu'en tant qu'antibiotique naturel.

POTINS DE L'AIL DES OURS

Les feuilles à forte odeur d'ail sont comestibles, d'un goût très fin, et d'une haute teneur en vitamine C. Elles sont réputées donner de la saveur aux sandwiches au beurre de cacahuète. Avant la floraison, elles sont délicieuses pour agrémenter sandwiches, salades et fromages blancs.



CROYANCES

Quelques feuilles d'ail des ours jetées dans l'eau d'un cours d'eau la purifient.

Le nom de la plante proviendrait de la croyance que les ours, à la sortie de l'hiver, en mangent de grandes quantités pour se refaire une santé après leur hibernation.

RISQUES DE CONFUSION

Attention à la ressemblance avec le muguet, les colchiques ou l'arum (les nervures de l'ail des ours sont parallèles, alors que celles de l'arum sont pennées). Heureusement la plante dégage une odeur d'ail qui la différencie bien de ces autres plantes très toxiques.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Être sûr de savoir l'identifier et ne pas se laisser distraire. L'ail des ours ayant l'habitude de pousser au milieu de plantes toxiques, il est bon de vérifier chaque feuille récoltée.

DESCRIPTION

Au milieu des bois, l'ail des ours forme des tapis de fleurs blanches au printemps, aux feuilles d'un vert bien soutenu. Il se plaît dans les zones d'ombre, les bois humides, les endroits riches en humus.

Les feuilles sont bien vertes, en forme de lance, brillantes. Elles sortent au printemps, poussant depuis un bulbe entouré de peaux blanches. Les fleurs apparaissant en avril sont blanches, en forme d'étoile, portées par un long pédoncule. Les tiges sont lisses, vert pâle, de 20 à 30 cm de hauteur. Les bulbes sont coriaces.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

L'ail des ours, bien que moins fort que l'ail cultivé, a de puissantes propriétés pour la santé. Pour préserver toutes ses propriétés, on le consomme généralement frais et cru.

Dépuratif et purificateur, il améliore les maladies chroniques de la peau

CONTRE-INDICATIONS

Pour les personnes qui prennent un traitement anticoagulant, l'ail des ours allonge le temps de coagulation et peut interférer avec le traitement.

Il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant d'irritation gastrique, si elles en prennent en trop grande quantité.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles et les fleurs se consomment au printemps, tandis que les oignons se récoltent à l'automne (seulement si la plante est présente en grosses quantités, car si vous enlevez les bulbes, la plante ne repoussera pas).

USAGE INTERNE

D'après Maria Treben, guérisseuse et auteur, « aucun simple de cette terre n'a un tel effet lors de la purification de l'estomac, de l'intestin et du sang ».

Ainsi, l'ail des ours est conseillé en cas de psoriasis, dartres, artériosclérose, diarrhée et constipation, hypertension, engorgement de la poitrine et troubles respiratoires qui y sont liés. C'est une plante antiparasitaire.

Alcoolat d'ail des ours

Il est fortement conseillé, notamment aux personnes âgées, de faire des cures de cet alcoolat fabriqué maison avec des feuilles fraîches.

Coupez les feuilles en petits morceaux et remplissez un récipient hermétique en tassant. Recouvrez d'alcool à 40° (de type eau-de-vie de fruits). Laissez au soleil ou à la chaleur pendant 3 semaines. Filtrez et conditionnez en flacon compte-gouttes en verre fumé.

Prenez 4 gouttes, quatre fois par jour, dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines.

Infusion

On préférera consommer l'ail des ours cru comme condiment dans l'alimentation ou bien sous forme d'alcoolat comme expliqué ci-dessus.

USAGE EXTERNE

On utilisera l'infusion pour nettoyer et désinfecter les plaies.

ÉLIXIR FLORAL

L'élixir floral d'ail des ours aide à se libérer des peurs, de l'inquiétude et du sentiment d'insécurité. Pour les personnes facilement influençables qui se font vampiriser par les autres, il redonnera la force nécessaire pour retrouver l'équilibre mental et émotionnel en toute quiétude.





ARMOISE,

la plante des femmes

Nom latin : *Artemisia vulgaris*

Famille : Astéracées ou Composées

L'armoise doit son nom à ARTÉMIS, déesse grecque de la Lune et de l'accouchement. Elle a toujours été considérée comme la plante des femmes. Très aromatiques, ses feuilles froissées dégagent une odeur proche de celle de l'absinthe. Elle fait partie de la famille de l'estragon.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

On récoltait les feuilles d'armoise au moment de la Saint-Jean car c'était une plante considérée comme protectrice. L'armoise aidait à dissoudre les influences négatives et faisait partie des bouquets solsticiaux que l'on accrochait au-dessus de la porte des maisons pour protéger les habitants de

toute influence nuisible. En tant que plante magique, elle servait pour les prophéties et la divination. On la fumait.

POTINS DE L'ARMOISE

En médecine chinoise, on utilise une variété d'armoise pour faire des moxas (bâtonnets réalisés avec la plante séchée que l'on fait brûler sur les points des méridiens pour les chauffer). C'est ce qu'on appelle la moxibustion, généralement pratiquée par les acupuncteurs.

Jadis, on mettait de l'armoise dans la doublure des vêtements pour éloigner les mites. On peut également en glisser dans les armoires, d'où son surnom de garde-robe. D'une manière générale, l'armoise aide à repousser les insectes.



AU JARDIN

Dans le jardin, l'armoise a la réputation de repousser les limaces, les rongeurs et les escargots.

Purin d'armoise

Il est conseillé en cas de piéride du chou. Il a une action fongicide et repousse les limaces.

Mettez à macérer 1 kg de plante fraîche dans 10 litres d'eau pendant 48 heures. Utilisez en pulvérisation.

CROYANCES

Cachée sous votre paillason, l'armoise protège contre les visiteurs indésirables.

Pour une meilleure clairvoyance, on astiquera sa boule de cristal avec de l'armoise.

RISQUES DE CONFUSION

À ne pas confondre avec l'ambroisie à feuilles d'armoise, une plante invasive qui déclenche des allergies respiratoires. La feuille d'ambroisie est verte dessus et dessous, alors que celle de l'armoise est verte au-dessus et argentée en dessous.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Dans certains cas rares, l'armoise peut déclencher des dermatites. Son pollen est allergisant.

DESCRIPTION

C'est une grande herbe qui peut atteindre jusqu'à 2 m de hauteur. Elle est facilement reconnaissable à son feuillage argenté et à ses tiges rougeâtres. L'armoise est une plante commune un peu partout en Europe. On la trouve dans les terrains vagues, les prairies, les berges et les bordures de chemins. Son feuillage très découpé est vert foncé sur le dessus. Sur le dessous la feuille est duveteuse et de couleur argentée. La floraison a lieu en été. Les fleurs sont petites, jaunâtres et cotonneuses. La tige est anguleuse, solide, dressée et rameuse, de couleur rouge foncé. Les fruits sont des akènes de 2 mm environ.

LOI DES SIGNATURES

L'armoise, par son feuillage très finement découpé, évoque la féminité et la légèreté. Est-ce pour cela qu'elle soigne les problèmes féminins ?

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Jadis utilisée pour soigner l'épilepsie et combattre la fatigue, l'armoise est de nos jours surtout employée pour traiter les problèmes gynécologiques de la femme.

CONTRE-INDICATIONS

L'armoise est fortement déconseillée en cas de grossesse ou d'allaitement. À doses élevées, elle peut provoquer de graves intoxications.

PARTIES UTILISÉES

La tige et les feuilles.

USAGE INTERNE

L'armoise est surtout employée comme emménagogue, pour régulariser ou provoquer les règles, et lors de la ménopause.

Elle est efficace pendant le travail de l'accouchement ou en cas de rétention placentaire.

On l'utilise également contre l'inappétence, les digestions lentes, les crampes d'estomac, les parasites intestinaux, l'anémie, l'épilepsie, les troubles nerveux et les douleurs menstruelles.

Elle est toutefois légèrement toxique en cas d'emploi prolongé.

Infusion

15 à 30 g par litre d'eau, 3 à 5 tasses par jour.

Teinture mère

5 à 15 gouttes par jour.

USAGE EXTERNE

Les bains d'armoise sont recommandés pour la goutte et les rhumatismes.

Les cendres de la plante arrêtent les saignements de nez.

Un fragment de tige dans les chaussures supprimerait la fatigue de la marche.

Les feuilles ont été utilisées en remplacement du tabac.

ÉLIXIR FLORAL

L'éllixir d'armoise s'adresse à ceux qui souffrent d'hypersensibilité. Il permet de rééquilibrer une sensibilité à fleur de peau et de s'enraciner. Il apaise et harmonise.





AUBÉPINE,

la voie du milieu

Nom latin : *Crataegus*

Famille : Rosacées

Pour ses délicates fleurs blanches, on l'appelle également l'épine blanche, l'arbre de la pureté. La signature de ses baies rouges et de ses épines symbolise le cœur qui saigne et tout ce qui est lié à notre affectif. C'est un arbre apaisant, consolateur et régulateur de la tension, qui nous invite à nous recentrer et à trouver l'équilibre.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Pour les Celtes, c'est un arbre sacré qui a le pouvoir d'éloigner la foudre. La principale de ses vertus est la protection. La foudre ne tombe que rarement sur un buisson d'aubépine et les oiseaux sont nombreux à y faire leur nid. Les buissons d'aubépine leur assurent en effet, grâce à leurs épines, une protection

efficace contre les prédateurs. De par ces observations, les Celtes en ont fait un arbre protecteur dont on suspendait les rameaux aux berceaux des nouveau-nés, ainsi qu'aux entourages des portes et des fenêtres, afin de se protéger des mauvais sorts et des maladies.

On attendait de rentrer dans la partie lumineuse de l'année pour se marier, à partir du 1^{er} mai. L'aubépine, en fleurs au mois de mai, était symbole de chasteté et de pureté, mais également de bonheur, prospérité et fidélité conjugale. C'était l'arbre des mariages.

Dans de nombreuses régions, on tressait autrefois des couronnes d'aubépine en offrande aux fées et aux anges qui venaient danser la nuit autour des buissons en fleurs. L'aubépine était l'arbre sacré de la fête de Beltaine (1^{er} mai), elle avait le pouvoir de nous faire entrer dans le monde magique des esprits de la nature.

POTINS DE L'AUBÉPINE

Autrefois, le bois servait pour la fabrication de manches d'outils et de cannes.

On plantait de l'aubépine aux abords des maisons car on pensait que sa proximité permettait de conserver la viande, empêchait de faire tourner le lait et faisait fuir les serpents.

Les fruits de l'aubépine sont comestibles en confitures ou compotes. Il est préférable d'attendre les premières gelées pour les cueillir.



DESCRIPTION

Arbre épineux, discret, aux formes un peu tortueuses, l'aubépine ne devient jamais très volumineuse. De forme adaptable, elle peut se présenter sous forme de buisson, d'arbre ou de haie défensive. On la trouve dans les haies, les bordures de forêt et de bois.

Les feuilles, sur des rameaux épineux, sont petites, alternes, découpées en cinq ou sept lobes. Les fleurs, blanches avec un pistil rose, ont cinq pétales et dégagent un parfum caractéristique d'amande amère. L'écorce est en relief, rugueuse et fissurée, grise. Le bois est dur et rouge. Les fruits s'appellent les cenelles. Ce sont des baies rouges, rondes, avec une sorte d'étoile à la base. Les oiseaux en font une grande consommation.

LOI DES SIGNATURES

Les deux couleurs de l'aubépine sont le blanc et le rouge. Le blanc est symbole de pureté, le rouge représente tout ce qui est lié au cœur.

Par son action de régulateur sur le plan physique (cœur et tension), et son effet sur nos émotions, l'aubépine nous montre le chemin du cœur, la voie du milieu, le retour au centre. C'est une énergie d'alignement, apaisante et protectrice.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

C'est seulement depuis peu de temps que l'on « re »connaît les remarquables pouvoirs médicaux de l'aubépine.

C'est un régulateur du cœur et de la tension.

On l'a surnommée « bonnet de nuit » en raison de ses propriétés à provoquer le sommeil.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune contre-indication connue.

PARTIES UTILISÉES

Écorce, baies, feuilles, mais surtout les fleurs à récolter en mai-juin en début de floraison.

USAGE INTERNE

Tonique et calmante, l'aubépine agit sur le stress et l'insomnie. C'est une plante antispasmodique, tranquillisante, tonicardiaque. Elle permet de régulariser la tension, de supprimer l'arythmie, la tachycardie, de lutter contre les angoisses et les insomnies.

Elle est recommandée pour l'artériosclérose, l'angine de poitrine, les troubles nerveux, la mauvaise circulation du sang, l'hypotension aussi bien que l'hypertension.

Les infusions sont également bénéfiques pour les enfants angoissés qui ont du mal à se concentrer à l'école.

La décoction de fruits est conseillée comme antidiarrhéique et également pour expulser les calculs des reins.

Les cenelles contiennent de nombreux antioxydants qui protègent les tissus cardiaques.



Infusion de fleurs

1 cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, à prendre trois à quatre fois par jour. Les cures devront durer au moins 3 mois.

USAGE EXTERNE

Les bains chauds avec une décoction d'aubépine ont un pouvoir calmant.

Pour les peaux sèches, fragiles et dévitalisées, utilisez tous les jours une lotion d'aubépine.

ÉLIXIR FLORAL

L'élixir de fleurs d'aubépine est conseillé en cas de séparation ou de deuil, pour les personnes qui ne se remettent pas de la douleur de la séparation ou de la disparition de l'autre.

Les personnes qui font de l'accompagnement aux mourants y trouveront une aide précieuse.

À n'importe quelle époque de votre vie, cet élixir vous apaisera et vous consolera de vos peines de cœur, calmera vos stress et vos angoisses et vous aidera à vous recentrer.





BARDANE,

la plante qui s'accroche

Nom latin : *Arctium*

Famille : Astéracées ou Composées

Très prisée au Moyen Âge, la grande bardane aurait guéri le roi Henri III de la petite vérole. Utilisée en Inde, en Chine, par les Celtes et par les Amérindiens, cette plante refait surface dans le monde moderne, puisque les études scientifiques actuelles viennent prouver son efficacité dans bien des domaines de la santé.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Considérée aujourd'hui comme une plante invasive, la bardane était très estimée par les Celtes qui l'utilisaient à la fois comme médication et comme nourriture car ses racines sont comestibles.

Les druides utilisaient la bardane, en association avec le pissenlit, pendant la période de fin d'été et d'automne, pour se purifier, se nettoyer et fortifier leur système immunitaire avant l'hiver.

Chez les Celtes, le pouvoir purificateur de la bardane n'est pas limité au plan physique. Symboliquement, les fruits de la bardane, sur lesquels tout vient s'accrocher, permettent de se débarrasser des choses négatives qui seront retenues et emportées avec la plante.

Symbole de vitalité et de ténacité, la bardane était utilisée pour la protection. En fumigation, elle servait à purifier les lieux d'habitation. On l'utilisait dans les amulettes de protection et les sachets pour conjurer toutes sortes d'influences négatives. Elle a la propriété de développer la conscience.

POTINS DE LA BARDANE

Ses fruits servaient à teindre en jaune et on faisait bouillir ses racines pour blanchir le linge.

Sa racine servait à préparer un succédané de café.

Le fruit de la bardane est à l'origine de l'invention du Velcro.

On dit que les anciens se servaient des feuilles de cette plante comme masques, pour monter sur les théâtres ambulants, d'où son nom populaire *personata* qui désignerait différentes espèces de bardane.

DE NOMBREUX NOMS

À cause de ses particularités, et de ses fruits notamment, la bardane s'est vu attribuer de nombreux noms populaires au fil du temps : artichaut, rhubarbe sauvage, tabac du diable, rapace, graquias, toques, bourrier, choubourrache, glouteron, péterolle, herbe aux teigneux, et même « amoureux » – le genre de « pot de colle » dont on n'arrive pas à se débarrasser !



AU JARDIN

C'est une plante résistante, excellente compagne pour les autres végétaux. La bardane est très riche en chaux, magnésie et potasse entre autres. Vous pouvez cueillir des feuilles de bardane et les laisser sécher avant de les déposer en paillage autour des pieds des pommes de terre pour limiter les attaques de

mildiou. La bardane aurait la capacité de concentrer les ions de cuivre et serait alors un excellent fongicide.

Purin de bardane

Très efficace contre le mildiou de la pomme de terre ! Il permet également de restructurer le sol et de donner de l'énergie aux plantes qui manquent de tonus.

Hachez 100 g de bardane. On peut utiliser la plante entière, y compris les racines, mais de préférence avant la floraison. Versez dans 1 litre d'eau froide et laissez macérer environ une semaine (vous constaterez une odeur désagréable, c'est normal). Remuez cette préparation tous les jours jusqu'à l'obtention du purin. Filtrez avant l'utilisation.

- Mildiou de la pomme de terre ou de la tomate : pulvérisez avec l'extrait dilué à 5 %, c'est-à-dire 5 cl d'extrait mélangé à 1 litre d'eau.
- Plantes chétives ou pour enrichir le sol en potasse et tonifier les plantes : pulvérisez avec de l'extrait dilué à 20 %, c'est-à-dire 20 cl d'extrait dans 1 litre d'eau.
- Comme activateur de compost : ajoutez des couches de bardane hachée.

CROYANCES

Pour ne pas faire de cauchemars, il suffirait de caresser la racine de bardane avant de se coucher.

RISQUES DE CONFUSION

Éventuellement avec la rhubarbe.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'ingestion des graines peut causer une irritation du tube digestif chez les animaux, mais le risque est peu élevé car ils évitent cette plante.

DESCRIPTION

C'est une plante bisannuelle : la première année elle forme une rosette de feuilles au niveau du sol, la deuxième année elle développe une tige florale qui peut aller jusqu'à 2 m de hauteur.

Il existe plusieurs espèces de bardane, qui sont très proches et qui se croisent entre elles. Elles peuvent pousser en haute altitude et se retrouvent un peu

partout, au bord des chemins et dans les endroits incultes. La bardane apprécie les terres fraîches (on la trouve souvent en bordure de rivière) et peut se montrer envahissante.

La base de la tige et les feuilles sont en forme de cœur. Les feuilles peuvent atteindre 70 cm de longueur, ainsi elles pourraient être confondues avec celles de la rhubarbe. Le pétiole est long et généralement creux. La floraison a lieu de juillet à septembre. L'inflorescence se présente sous la forme de capitules, réunis en grappes, aplatis au sommet, avec des fleurs de couleur pourpre ou violette. À la base de l'inflorescence, les bractées se terminent par des crochets, qui ont inspiré l'inventeur du Velcro. Les tiges sont rougeâtres, cannelées et peuvent atteindre 2 m de hauteur. Les racines sont longues et charnues, et peuvent mesurer jusqu'à 1 m. Les fruits de la bardane sont des akènes ; les graines disposées au bout des crochets sont disséminées en s'accrochant aux poils des animaux qui leur permettent de voyager pour s'implanter un peu partout.

LOI DES SIGNATURES

Enfants, nous nous sommes tous amusés à nous lancer les fruits de la bardane qui restaient accrochés à nos vêtements. Ce n'est pas par hasard si elle a inspiré le Velcro ! Peut-être nous montre-t-elle ainsi sa capacité à retenir les choses et à nous débarrasser des toxines, des bactéries et des énergies négatives ?

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Cette plante à fort pouvoir dépuratif aide à éliminer les déchets de l'organisme.

CONTRE-INDICATIONS

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, voyez avec votre médecin si vous pouvez utiliser la bardane sans risque.

Elle est déconseillée aux personnes qui ont des calculs urinaires.

PARTIES UTILISÉES

Racines et feuilles. L'automne est la meilleure période pour récolter les racines que vous pouvez utiliser fraîches ou séchées (moins efficace).

USAGE INTERNE

Des travaux du début du siècle confirment l'efficacité de la bardane pour soigner la goutte, les rhumatismes, l'arthritisme et les affections cutanées causées par les toxines du sang ou des réactions allergiques.

C'est une plante hypoglycémiante, à prendre en décoction contre le diabète, à raison de 60 g par litre d'eau.

Infusion

50 à 60 g de racine fraîche pour 1 litre d'eau, 4 à 5 tasses par jour.

Tisane dépurative et contre les maladies de peau

Mélangez deux parts de racines de bardane à une part de racines de paille. Dans 25 cl d'eau froide, ajoutez 1 cuillerée à soupe de ce mélange et portez le tout à ébullition. Maintenez à petits bouillons 5 minutes, puis couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses dans la journée.

USAGE EXTERNE

On recommande la bardane sur les furoncles, les dartres, l'acné, les eczémas rebelles, les herpès, les dermatoses et toutes les maladies de peau (plante fraîche broyée, racines ou feuilles).

Contre les rhumatismes et l'arthritisme, faites des cataplasmes chauds de feuilles de bardane écrasées ou bien versez quelques gouttes d'huile essentielle dans le bain.

Les feuilles étaient recommandées contre les morsures de vipère.

Décoction concentrée

200 g de racines fraîches dans 1 litre d'eau. Faites bouillir 15 minutes. À utiliser en compresses pour l'acné, associée à la tisane dépurative de bardane.

Baume

Écrasez des feuilles fraîches dans un mortier. Mettez à macérer pendant 24 heures dans de l'huile d'olive dans un bocal clos. Filtrez et utilisez tel quel. À conserver seulement quelques jours.

Lotion

30 g de bardane fraîche pour 1 litre d'eau et quelques cuillerées à soupe d'alcool à 90°. Pour la calvitie, en frictions du cuir chevelu matin et soir.

ÉLIXIR FLORAL

L'élixir floral de bardane aide à l'intégration des nouvelles expériences de vie et des leçons que l'on peut en tirer. Il accélère le processus d'élimination. Il permet de nettoyer nos plans de conscience et de purifier nos énergies. Il vient poser de la douceur sur nos émotions négatives, apporte repos et paix intérieure. Le nettoyage qu'il permet de faire nous rend plus réceptif, l'esprit plus vif et plus ouvert.





BOULEAU,

l'arbre de lumière

Nom latin : *Betula*

Famille : Bétulacées

Le bouleau est le plus lumineux de tous les arbres. Il symbolise la lumière, le renouveau. Premier arbre de l'année dans le calendrier des arbres, il représente la remontée du soleil et les jours qui rallongent. Il est présent dans toutes les fêtes de renaissance printanière.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

La racine indo-européenne bhirg, qui signifie bouleau, est à l'origine du prénom Birgit, Brigitte en français. Pour les Celtes, Birgit était la Déesse, patronne des bardes et guérisseuse. C'est l'arbre de la Déesse, du féminin, de la douceur et de la pureté.

Arbre de lumière par excellence, le bouleau était très vénéré par les druides, pour sa capacité à supporter n'importe quel climat. En effet, le bouleau connaît le soleil de minuit et la rigueur des nuits polaires, et malgré tout il est capable de créer la lumière avec la blancheur lumineuse de son tronc.

Le bouleau est souvent le premier arbre à repousser après un incendie. C'est l'arbre du commencement, on lui demande de l'aide chaque fois que l'on veut démarrer un nouveau projet. On en confectionnait des berceaux pour les nouveau-nés, afin de les protéger.

Son écorce, roulée en cylindres serrés, servait à faire des torches au pouvoir éclairant élevé. L'écorce s'enflamme facilement, même par temps pluvieux.

Son feuillage est frémissant, léger, il est délicat, presque féminin... Blanc, symbole de purification, le bouleau élimine nos déchets organiques et autres. C'est probablement pour cette raison que, de tous temps chez différents peuples, l'on utilisait les verges de bouleau pour fustiger les coupables, les délinquants ou bien encore les agités.

Le bouleau vit en symbiose avec l'amanite tue-mouches, ce champignon magique que les druides utilisaient pour accéder à des états modifiés de conscience – attention, c'est un champignon extrêmement toxique ! Ne vous amusez pas à essayer de le consommer, les secrets de son utilisation sont restés enfouis dans les mystères du passé.

Le charbon de bois de bouleau était employé pour les fumigations dans les rituels.

POTINS DU BOULEAU

Les branches du bouleau ont souvent servi pour la fustigation afin de stimuler la circulation sanguine mais aussi la sudation pour éliminer les toxines du corps, dans les saunas scandinaves et les bains de vapeur russes. En France, autrefois, on appelait le bouleau l'arbre de la sagesse car les instituteurs se servaient de ses baguettes pour faire régner l'ordre dans leur classe.

Le mot celtique beth a donné bitumen, nom latin qui signifie « goudron de bouleau », matière que l'on employait en Gaule pour boucher les trous, à l'origine du mot « bitume ». Plus tard, bitumen devint betun, qui désignait de la boue qui se solidifiait, qu'on mêla par la suite à des graviers, ce qu'on nomme maintenant le béton.

L'écorce du bouleau se détache facilement, elle sert à fabriquer du papier. Les couches intérieures ont servi de parchemin végétal pour les écritures.

Les peuples de pays froids se nourrissent de la jeune écorce tendre et sucrée du printemps. Quand elle est un peu plus consistante, ils en font des sandales nattées ou des pirogues, et quand elle devient vieille et épaisse, elle sert à recouvrir les cabanes. Autrefois, dans les pays nordiques, on extrayait un sucre de la sève de bouleau, et on en faisait également un vin pétillant et même du vinaigre.

Le bouleau est l'arbre des chamans sibériens. Ils l'escaladent pour entrer symboliquement dans le monde des dieux et procéder à de nombreuses guérisons.

Le bouleau était multi-usage, il permettait de fabriquer des cordes (avec les fibres), des filets, des vêtements et de multiples objets, comme des balais.



DESCRIPTION

Il s'agit d'un petit arbre, au port gracieux et souple, qui vit à peine 100 ans. Il peut atteindre 20 à 30 m de hauteur. C'est vers l'âge de 20 ans qu'il est le plus resplendissant. Il pousse sur des sols pauvres et s'adapte à tous les climats.

Les feuilles sont alternes, dentées et de forme triangulaire. Le bouleau fleurit à partir de l'âge de 20 ans. Ses fleurs sont des chatons qui ont une taille et une forme différentes selon qu'ils sont mâles ou femelles. L'écorce blanche, striée, est parfaitement reconnaissable à sa capacité à se détacher facilement en petits morceaux fins comme du papier, comme si on pouvait l'éplucher. Les fruits sont des petites graines ailées, qui sont produites par les chatons femelles et s'envolent au vent.

LOI DES SIGNATURES

C'est la première espèce d'arbres à repousser sur les lieux dévastés et à panser les plaies. Pour nous également, lorsque nous avons subi un choc ou un traumatisme, le bouleau détend, calme les nerfs, nous procure douceur et paix intérieure.

La souplesse de cet arbre et sa légèreté semblent nous montrer qu'il peut purifier notre organisme et également assouplir nos articulations.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Pour avoir une image mnémotechnique des effets du bouleau sur notre santé, on pourrait le comparer à la machine à laver de notre organisme. On l'appelle l'arbre néphrétique pour sa capacité à purifier les reins, mais il agit également sur le foie et tout le reste du corps.

CONTRE-INDICATIONS

Il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

On ne l'utilisera pas pour résorber un œdème dû à une insuffisance rénale ou cardiaque.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles (de juin à septembre) ; les bourgeons (de mars à mai) ; l'écorce, la sève.

Les feuilles sont utilisées pour soigner les rhumatismes en remplissant le tissu d'un matelas dont on enveloppe le malade (transpiration et absorption de l'acide salicylique dégagé).

USAGE INTERNE

En infusion, les jeunes feuilles du bouleau sont un excellent diurétique à utiliser en cas de coliques néphrétiques, de goutte, de rhumatismes, d'albuminurie et d'hydropisie, d'œdème rénal, d'affections du foie, de rétention d'eau, d'obésité, de cellulite, de dermatoses et d'épuration du sang.

Les bourgeons seront mis à profit pour les affections du foie et de la vésicule biliaire et contre l'engorgement lymphatique. Ils sont aussi recommandés contre le rhume des foins.

L'écorce a longtemps été utilisée pour son action fébrifuge et dépurative.

Le vin se fait avec l'écorce de jeunes branches (50 à 60 g par litre de vin rouge, à laisser macérer pendant 8 à 10 jours ; à prendre en apéritif).

Infusion

30 à 50 g de jeunes feuilles dans 1 litre d'eau. Buvez 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

Sève de bouleau

Particulièrement diurétique et dépurative, elle aide à éliminer les toxines, stimule l'organisme et le système immunitaire.

En plus de ces propriétés, elle est riche en vitamine C et reminéralisante (riche en minéraux et en oligoéléments : silice, potassium, magnésium, lithium).

La sève de bouleau est indiquée en cas de douleurs articulaires, arthrose, arthrite, lithiase rénale, dermatoses et autres signes d'intoxication du corps.

USAGE EXTERNE

Sous forme de bains, en faisant une décoction de feuilles, de bourgeons ou d'écorce, on utilisera le bouleau pour les maladies de la peau : eczémas, dartres, furoncles, érythèmes.

En compresses pour les plaies suppurantes.

Le goudron obtenu par distillation de l'écorce et du bois, appelé pix betulae, est utilisé contre les maladies de peau.

Élixir floral

L'élixir floral de bouleau aide à la régénération, donne de la vitalité et dynamise. Il nous ouvre à la lumière, à la joie, à la légèreté.

Il permet de trouver la douceur, en nous et autour de nous, de faire la paix et de se sentir bien tel que l'on est.

Il nous aide à aller de l'avant, à construire des projets, à avoir foi en ce que l'on fait.





BRUYÈRE,

la plante des abeilles

Nom latin : *Calluna vulgaris* et *Erica cinerea* (les deux espèces de bruyère utilisées pour leurs propriétés médicinales)

Famille : Éricacées

sur le plan médicinal, la bruyère est particulièrement indiquée pour soigner les problèmes d'infections urinaires. symboliquement, elle nous invite à sortir de la solitude en participant à la vie sociale, et à trouver le bien-être au travers des partages et des échanges avec autrui.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Les Celtes préparaient à partir de la bruyère une boisson fermentée très courante : une décoction mélangée à du miel qui, une fois fermentée, était une sorte d'hydromel de bruyère. Le parfum de la bruyère, ainsi que cette boisson, étaient associés à une notion de plaisir pendant la période de fête des récoltes. La bruyère est associée à la joie, à la chaleur, au sens de la communauté. La

bière de bruyère est encore fabriquée de nos jours. Cette boisson aurait des propriétés fortifiantes et dépuratives du sang.

Voici ce que nous relate Philip Carr-Gomm : « On l'utilisait en porte-bonheur. Ceci pourrait s'expliquer par le lien très fort existant entre la bruyère et les abeilles. Les abeilles symbolisent la célébration et une société florissante ; aussi évoquent-elles chez les humains la joie et le bonheur, notion renforcée par le caractère solaire de ces insectes. »

La bruyère était très utile : elle permettait de faire des toitures (son autre nom est la brande), des paniers, des cordes... On la mélangeait à la terre pour faire une sorte de torchis et le bois servait de combustible. Certains objets sacrés étaient sculptés dans le bois de bruyère.

On s'en servait également pour faire des oreillers ou des matelas qui avaient la réputation de faciliter le sommeil, calmer les douleurs rhumatismales et fortifier les muscles.

POTINS DE LA BRUYÈRE

Le bois très dur des bruyères est utilisé pour fabriquer des pipes.

Les abeilles font un excellent miel de bruyère qui est conseillé en cas d'anémie, de grande fatigue ou de troubles intestinaux.

Les bruyères sont utilisées pour teindre la laine (vert, jaune ou violet selon les techniques utilisées).

Les fleurs de certaines espèces sont sucrées ; on peut les ajouter à des tisanes ou à des salades. Leur pollen est très bon pour la santé si on a la possibilité de le récolter.



AU JARDIN

La bruyère est un bon couvre-sol.

CROYANCES

Pour faire pleuvoir, il suffit de faire brûler un fagot de bruyère mélangée à de la fougère. Une bonne averse suivra !

RISQUES DE CONFUSION

Aucun au moment de la cueillette, quand la bruyère est en fleur.

DESCRIPTION

La bruyère est un petit arbrisseau de 20 à 60 cm de hauteur, qui tapisse les landes et colore le paysage de la couleur mauve de ses fleurs à partir du mois de juillet. C'est une plante très robuste et résistante, capable de pousser dans des terres particulièrement pauvres.

Les feuilles sont persistantes, très petites, placées par paires sur des rameaux coriaces. Les fleurs sont petites, en grappes, de couleur violette et rose, à quatre pétales. Certaines variétés de bruyère, plus rares, peuvent avoir des fleurs blanches. Les tiges sont dures, ramifiées et entremêlées les unes dans les autres.



LOI DES SIGNATURES

La bruyère se contente de peu et arrive à pousser même dans les cailloux. Elle se suffit à elle-même et nous aide à nous passer de la reconnaissance des autres. Parfumée, associée aux abeilles et au miel, elle symbolise la joie de la communauté.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

C'est une plante diurétique aux propriétés antibactériennes et antibiotiques. C'est la reine pour les problèmes d'infections urinaires.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune.

PARTIES UTILISÉES

Les grappes de fleurs avec les feuilles, récoltées de juillet à octobre.

USAGE INTERNE

L'utilisation la plus renommée de la bruyère est comme antiseptique des voies urinaires, pour les cystites, les pyuries, les urétrites, la colibacillose urinaire, l'albuminurie, les œdèmes, les inflammations de la prostate, la goutte et les rhumatismes. Elle est diurétique et dépurative.

Elle diminue la fragilité capillaire.

Elle est souvent utilisée dans les mélanges dépuratifs et pectoraux.

Décoction

30 à 50 g de plante par litre d'eau, 4 à 5 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

Huile de fleurs de bruyère

Faites macérer les fleurs dans de l'huile pendant 2 à 3 semaines.

Pour les peaux fragiles, contre les taches de rousseur, dartres, rougeurs, appliquez cette huile sur la peau.

Contre les douleurs articulaires, utilisez l'huile en frictions, en cataplasmes, ou encore dans un bain.

ÉLIXIR FLORAL

L'élixir floral de bruyère est un élixir du docteur Bach, conseillé en cas de sentiment de solitude, lorsque l'on a un besoin de parler inassouvi. Il permet d'oublier la sensation d'isolement et favorise la générosité et l'altruisme.





CAMOMILLE ROMAINE,

pour vivre tranquille

Nom latin : Anthemis nobilis

Famille : Astéracées ou Composées

que ce soit la camomille romaine ou la camomille allemande (matricaire), elles ont toutes les deux sensiblement les mêmes propriétés. Pour la seconde, le nom de « matricaire » est lié à ses différentes utilisations sur le plan gynécologique.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Les qualités de la camomille ont été reconnues depuis très longtemps. Plante solaire, elle faisait partie des plantes que les Celtes récoltaient au moment du solstice d'été. On appréciait la camomille surtout pour son parfum ; on en faisait des bains et des fumigations, reconnus pour leur action calmante. « Pour réconforter le cerveau, hume la camomille », nous dit un vieux dicton écossais.

On sait peu de choses sur la façon dont les Celtes se servaient de la camomille, mais on peut imaginer que certains espaces sacrés étaient plantés de camomille, pour que le piétinement, lors des cérémonies, en libère le parfum et les effets calmants et régénérants.

POTINS DE LA CAMOMILLE

Depuis des siècles, on cultive la camomille dans les jardins anglais, elle fait partie des plantes médicinales les plus connues.

Les Égyptiens la dédiaient au dieu du soleil, elle symbolisait la vitalité, la régénération.

La camomille aide à lutter contre les insectes, elle peut servir de litière aux animaux contre les puces.

Son utilisation en fumigation permet de trouver le sommeil. On l'utilise également pour accéder à un état méditatif et atteindre la paix intérieure.

Elle sert à teindre la laine en brun.



AU JARDIN

Philip Carr-Gomm la considère comme le médecin des plantes, car « son arôme éloigne les insectes ». Sa simple présence améliore la santé des plantes.

Elle attire les pucerons, ce qui permet aux plantes voisines d'être protégées.

CROYANCES

Il faudrait mettre des fleurs de camomille dans l'eau du bain pour attirer l'amour et l'argent, ou encore se laver les mains avec de la tisane de camomille.

RISQUES DE CONFUSION

Éventuellement avec d'autres camomilles qui ont sensiblement les mêmes qualités. Le parfum caractéristique des camomilles écarte les risques de confusion avec d'autres plantes.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les personnes sensibles au pollen peuvent déclarer une rhinite en présence de la camomille.

DESCRIPTION

C'est une plante annuelle herbacée, très aromatique, à l'odeur de pomme. La camomille romaine pousse à l'état sauvage dans les prairies, les clairières, les friches. Elle est présente dans presque toute l'Europe. Les feuilles sont alternes et fortement segmentées. La tige se termine par un capitule. Les fleurs blanches au cœur jaune ressemblent à des marguerites en miniature. Elles sont présentes à partir du mois de juin, jusqu'à l'automne. Les tiges sont rampantes et ramifiées.

LOI DES SIGNATURES

Comme la plupart des plantes ou des légumes au goût amer, la camomille semble nous montrer sa capacité à améliorer la digestion. On peut faire le lien entre l'amertume et la bile.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

La camomille trouve son emploi aussi bien en médecine que dans les industries de produits cosmétiques.

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas dépasser les doses indiquées (risques de vomissements) et ne pas utiliser en cas de grossesse.

PARTIES UTILISÉES

La fleur, récoltée en juin-juillet. Le séchage est délicat.

USAGE INTERNE

La camomille est conseillée en cas de manque d'appétit, intestins irritables, indigestions, crampes d'estomac, spasmes gastro-intestinaux, colites, météorisme, asthénie, fatigue générale, règles douloureuses ou rares, névralgies, asthme, fièvres périodiques, insomnies, anxiété, stress, migraines, anémie, dépression.

Infusion

1 cuillerée à soupe de fleurs séchées par tasse, 3 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

Sous forme de pommade ou d'huile, la camomille sera bien utile en cas de piqûres d'insectes, plaies, prurit de l'eczéma, irritations anales et vulvaires, ulcères, gerçures, panaris.

En infusion, elle aide à lutter contre la chute des cheveux et les éclaircit. Elle peut également être utilisée comme lotion pour la peau.

En décoction (20 à 30 g pour 1 litre d'eau), on l'utilisera en bains de bouche contre les inflammations buccales, ou en bains d'yeux contre les conjonctivites et les inflammations des paupières.

La camomille peut également être préparée en inhalation contre le catarrhe, le rhume des foins, l'asthme et la bronchite : 2 cuillerées à café de fleurs dans un bol d'eau bouillante.

Huile de camomille

Faites chauffer au bain-marie 60 g de fleurs séchées dans 50 cl d'huile d'olive pendant 2 à 3 heures. Filtrez et ajoutez 10 g de camphre.

Cette huile est utile en frictions pour les foulures, les entorses, les coups et les traumatismes, les douleurs rhumatismales et goutteuses. Frictionnez et massez longtemps.

ÉLIXIR FLORAL

C'est l'elixir de la tranquillité, qui apaise la nervosité et les états émotionnels difficilement contrôlables. Il apportera la sérénité aux personnes agitées et aux enfants hyperactifs. Il permet de retrouver le repos et la tranquillité d'esprit.





CONSOUDE OFFICINALE,

celle qui ressoude

Nom latin : *Symphytum officinale*

Famille : Boraginacées

comme son nom l'indique, La consoude a toujours eu la réputation de « ressouder » tout ce qui a besoin de l'être...



DANS LA TRADITION CELTIQUE

La consoude est une plante très ancienne, qui a survécu à plusieurs glaciations. D'après Philip Carr-Gomm, elle était utilisée par les druides pour « favoriser la fusion des os ». Les Celtes la connaissaient bien pour son pouvoir de consolidation des os et son action anti-inflammatoire.

Symboliquement la consoude représentait la vision d'ensemble, la structuration, les fondations et la fusion. Elle aidait à consolider et solidifier tous les aspects de soi-même et de la vie en général. On l'imagine très bien avoir sa place dans le chaudron magique, placé au centre du cercle, ce cercle qui symbolise l'unité de toute chose.

POTINS DE LA CONSOUDE

En Normandie, on appelait la consoude le « tabac sauvage », car on devait faire sécher ses feuilles pour les fumer. Poules, oies, canards, cochons, vaches et chevaux gagnent à être nourris avec des feuilles de consoude.





AU JARDIN

Dans votre jardin, l'ortie et la consoude se complètent. Alors que l'ortie apporte de l'azote, la consoude enrichit le sol en potasse. « La potasse apportée par la consoude a l'avantage d'être parfaitement assimilable par vos légumes, alors que moins de 10 % de la potasse apportée sous forme d'engrais chimique est assimilée par les cultures », explique Bernard Bertrand dans La consoude, trésor du jardin.

Avec ses racines qui peuvent descendre jusqu'à 2 m de profondeur, la consoude a la faculté de capter de grandes quantités de nutriments extrêmement riches, puis de les restituer. D'où son intérêt alimentaire, mais également pour le jardin et le compost. On en fait de nombreuses recettes de purins ou d'extraits concentrés qui servent d'engrais et de traitements pour les légumes du jardin et les arbres fruitiers.

Tout comme l'ortie, la consoude peut être mise directement au pied des plantations.

Les feuilles de consoude sont un puissant activateur de compost.

Décoction de feuilles de consoude

Cette préparation permet de repousser les attaques d'insectes comme les pucerons ou les aleurodes (mouche blanche).

Faites tremper une poignée de feuilles dans 2 litres d'eau pendant une demi-journée, puis faites bouillir pendant 20 minutes et filtrez. Pulvérissez le mélange refroidi sur les parties attaquées des plantes. Attention, la décoction se garde seulement quelques jours.

Purin de consoude

Récoltez et hachez 1 kg de consoude fraîche. Faites macérer dans un récipient en plastique dans 10 litres d'eau de pluie ou de puits (en tout cas évitez le chlore). Laissez fermenter environ 15 jours (selon la température, le processus peut être plus ou moins long). En fin de fermentation, filtrez.

Le purin de consoude s'utilise comme fertilisant sur le sol, jamais sur les feuilles. On le dilue entre 5 et 30 %. Il convient particulièrement aux tomates, pommes de terre, haricots, petits fruits... Il donne un « coup de fouet » aux jeunes plants qui ont besoin d'azote.

Il est intéressant de mélanger le purin d'ortie et le purin de consoude.

PROTECTION ANTILIMACES

La consoude permet de faire des barrières antilimaces, en répandant les feuilles autour de la zone à protéger. Les limaces viennent les manger, restent sur place, et il suffit de les ramasser à la tombée de la nuit.

CROYANCES

Porter sur soi des feuilles ou des tiges de consoude porte bonheur et protège les voyageurs des voleurs : on en met dans les valises pour qu'elles ne soient pas volées.

Avoir sur soi un morceau de racine de consoude favorise les rentrées d'argent.

RISQUES DE CONFUSION

On pourrait confondre la consoude avec d'autres plantes de la même famille, mais elles sont toutes inoffensives.

C'est surtout au printemps qu'on risque de faire des confusions qui peuvent être dangereuses avec la digitale. Les différences essentielles entre la consoude (ci-dessous à gauche) et la digitale (ci-dessous à droite) sont les suivantes :

- La feuille de digitale est douce au toucher, tandis que celle de la consoude est rêche, mais il faut y mettre des nuances car les toutes jeunes feuilles de consoude sont encore relativement tendres.
- Deux feuilles de consoude mises dos à dos et écrasées avec un rouleau à pâtisserie vont s'accrocher l'une à l'autre comme un Velcro, ce qui n'est pas le cas pour la digitale.
- L'odeur de la feuille froissée n'est pas la même. La consoude a une odeur qui rappelle le concombre, la digitale une odeur de chlorophylle assez forte.
- Si l'on écrase une feuille de consoude fraîchement cueillie, elle noircit vite. La digitale noircit peu et au bout d'un temps assez long.
- La forme de la feuille est différente. La feuille de consoude est plus pointue, en forme de fer de lance, tandis que la feuille de digitale est arrondie et crénelée.





PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La consoude est déconseillée en voie interne en cas de grossesse et d'allaitement.

On réservera l'usage de la racine aux applications externes.

Les feuilles peuvent être consommées en voie interne.

DESCRIPTION

C'est une plante velue, aux poils droits et raides. Elle peut atteindre plus de 1 m de hauteur. On la trouve dans presque toute la France, dans les endroits humides comme les bordures de rivières, les fossés, les prés marécageux.

Les feuilles sont alternes, épaisses, poilues et rêches, avec un grand pétiole qui engaine légèrement la tige. Elles sont crénelées. La consoude fleurit généralement de mai à juillet. Les tiges florifères sont garnies de clochettes de fleurs qui peuvent être blanches, jaunes, roses ou violettes. Elles peuvent changer de couleur au cours de leur évolution. La corolle est deux fois plus longue que le calice, formée de 5 pétales soudés. Les tiges, ailées (les pétioles des feuilles se prolongent le long de la tige), recouvertes de petits poils blancs et piquants, sont robustes. Les racines sont charnues et descendent profondément dans la terre (plus de 1,50 m). Leur peau est noire, la chair est blanche. La fleur donne naissance à quatre graines noires (akènes).

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

En grec, le nom de la consoude signifie : « je réunis ». La plante a toujours été utilisée pour ressouder en cas de fracture, d'entorse, de déchirure de ligaments musculaires et également pour soigner les plaies et les aider à cicatriser. En effet, la consoude contient une substance chimique, l'allantoïne, qui accélère la régénération des cellules.

CONTRE-INDICATIONS

Contrairement à ce que prouve l'expérience de l'utilisation traditionnelle de cette plante, que ce soit en voie interne ou en voie externe, et pour laquelle aucune intoxication n'a jamais été constatée chez un être humain, des sources scientifiques nous mettent en garde contre la consommation de la consoude. Même si tout cela ne paraît pas fondé, dans le doute on évitera d'en faire une consommation régulière et prolongée.

PARTIES UTILISÉES

La racine et les feuilles (ces dernières sont moins riches en allantoïne).

USAGE INTERNE, AVEC PRÉCAUTION

Entérites, diarrhées, dysenterie, ulcères digestifs et gastriques, bronchites.

USAGE EXTERNE

On utilisait les rhizomes écrasés, les cataplasmes de feuilles ou la pommade de racines de consoude pour cicatriser les plaies et souder les fractures.

La pommade à base de racines de consoude est efficace pour les crevasses et les gerçures. Le pouvoir régénérant et cicatrisant de la consoude est très puissant grâce à la présence d'allantoïne qui favorise la multiplication cellulaire.

En lavage ou en cataplasmes pour les plaies, les brûlures, les ulcères, les crevasses, les gerçures, les fissures anales, les entorses.

Pommade de racine de consoude

Une grosse poignée de racines de consoude, 250 g d'huile de palme bio.

Les racines se ramassent à l'automne et ont des propriétés exceptionnelles pour reconstituer la peau ou cicatriser des blessures. Il faut les laver aussitôt récoltées (elles sont très visqueuses), puis les râper, ou les couper le plus finement possible pour permettre à leurs propriétés de bien se diffuser dans l'huile.

Faites fondre l'huile de palme dans un récipient au bain-marie. Mettez les racines à macérer dans cette huile fondue. Laissez chauffer au bain-marie, à feu doux, pendant 2 heures et demie minimum. Laissez refroidir et reposer pendant une journée : l'huile va se figer.

Le lendemain, faites fondre de nouveau au bain-marie, filtrez et pressez les racines (vous pouvez les utiliser pour faire des cataplasmes). Versez l'huile de macération dans un pot de taille adaptée, fermez à chaud et laissez refroidir. Étiquetez et conservez à l'abri de la lumière, au réfrigérateur de préférence.

Vous pouvez ajouter dans cette huile quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix et un peu d'extrait de pépins de pamplemousse ou de vitamine E pour la conservation.

BALNÉOTHÉRAPIE

La décoction de feuilles de consoude peut être ajoutée à l'eau du bain pour tous les problèmes de douleurs articulaires, osseuses ou musculaires et les troubles circulatoires au niveau des jambes.

ÉLIXIR FLORAL

L'élixir floral de consoude permet de « rassembler », de « réunir ». Il permet d'élargir la conscience de son corps physique, améliore les réflexes et les processus physiologiques, redonne vitalité et tonicité.

Son action sur la conscience de l'unité est conseillée à toutes les personnes qui pratiquent la méditation et cherchent à se centrer.

Il consolide notre psychisme et permet la détente.



Gui,

un poison aux vertus magiques

Nom latin : *Viscum album*

Famille : Viscacées

Le gui, par la forme et la couleur de ses fleurs et de ses baies, évoque la fertilité. De cette croyance sont restées les traditions de s'embrasser sous le gui ou bien de s'en offrir, surtout au moment du solstice d'hiver. Ces gestes sont symboles de chance et de fertilité au sens large du terme.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

La présence du gui sur les chênes est extrêmement rare, voilà pourquoi les druides lui accordaient tant de valeur. De par sa couleur toujours verte, il était symbole d'immortalité.

Le gui était également un puissant symbole de protection contre la foudre, les maladies et toutes les influences négatives. En porter sur soi ou bien en mettre sous son lit permettait de bénéficier de son influence protectrice.

On l'appelait le « guérit-tout » car on croyait en son pouvoir de guérison pour beaucoup de maladies. Depuis, Rudolf Steiner a conseillé le gui en traitement du cancer et les recherches actuelles viennent confirmer qu'il contient des principes actifs anticancéreux.

Très associé aux pouvoirs de la Lune, le gui a probablement été utilisé à des fins magiques, dans des breuvages dont seuls les druides avaient le secret, pour en annuler la toxicité.

On utilisait le gui pour soigner l'épilepsie, les crampes et l'hystérie.

POTINS DU GUI

Le gui n'est pas totalement dépendant de l'arbre qui l'héberge. Il se nourrit de sa sève mais produit lui-même sa propre chlorophylle.

Beaucoup d'oiseaux raffolent des baies du gui et participent ainsi à la dissémination de ses graines en les emportant loin de leur lieu d'origine.

Autrefois, les baies du gui servaient à fabriquer de la glu.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les baies sont toxiques.

DESCRIPTION

Le gui est un sous-arbrisseau qui, à maturité, forme de grosses boules vertes ou jaunes dans les arbres. Le gui n'a pas de racines, il s'installe dans les arbres (sur des feuillus la plupart du temps, pommiers, peupliers, aubépines...), à l'aide d'un suçoir qui s'enfonce jusqu'au bois, et se ramifie jusqu'à former une boule globuleuse bien visible, qui peut vivre jusqu'à 35 ans et mesurer jusqu'à 1,50 m de diamètre.

Le gui reste toujours vert. Les feuilles sont petites, vert jaunâtre, coriaces, disposées par paires opposées à l'extrémité des rameaux. Elles ont la particularité d'avoir 5 nervures parallèles. La floraison a lieu au début du printemps. Les fleurs sont discrètes, jaunâtres et regroupées en petites inflorescences sur les nœuds des tiges. Les tiges sont rondes, vertes et cassantes. Les fruits mûrissent au bout de deux années. Ce sont de petites baies charnues, blanches, à la pulpe translucide, visqueuses et collantes.

LOI DES SIGNATURES

Le gui s'implante dans les arbres et y installe une sorte de suçoir sous leur écorce pour se nourrir de leur substance nutritive. Cette façon de faire a inspiré Rudolf Steiner, qui en a déduit que le gui pouvait aspirer les substances nutritives des cellules cancéreuses. Depuis, cette capacité anticancéreuse du gui a été prouvée. Ainsi est née la viscumthérapie et le médicament Iscador[®], produit issu du gui, qui est utilisé en thérapie contre le cancer.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Étant donné le nombre important de contre-indications et d'effets non désirés que peut entraîner le gui, il est fortement déconseillé de le consommer sans avis ou suivi médical.





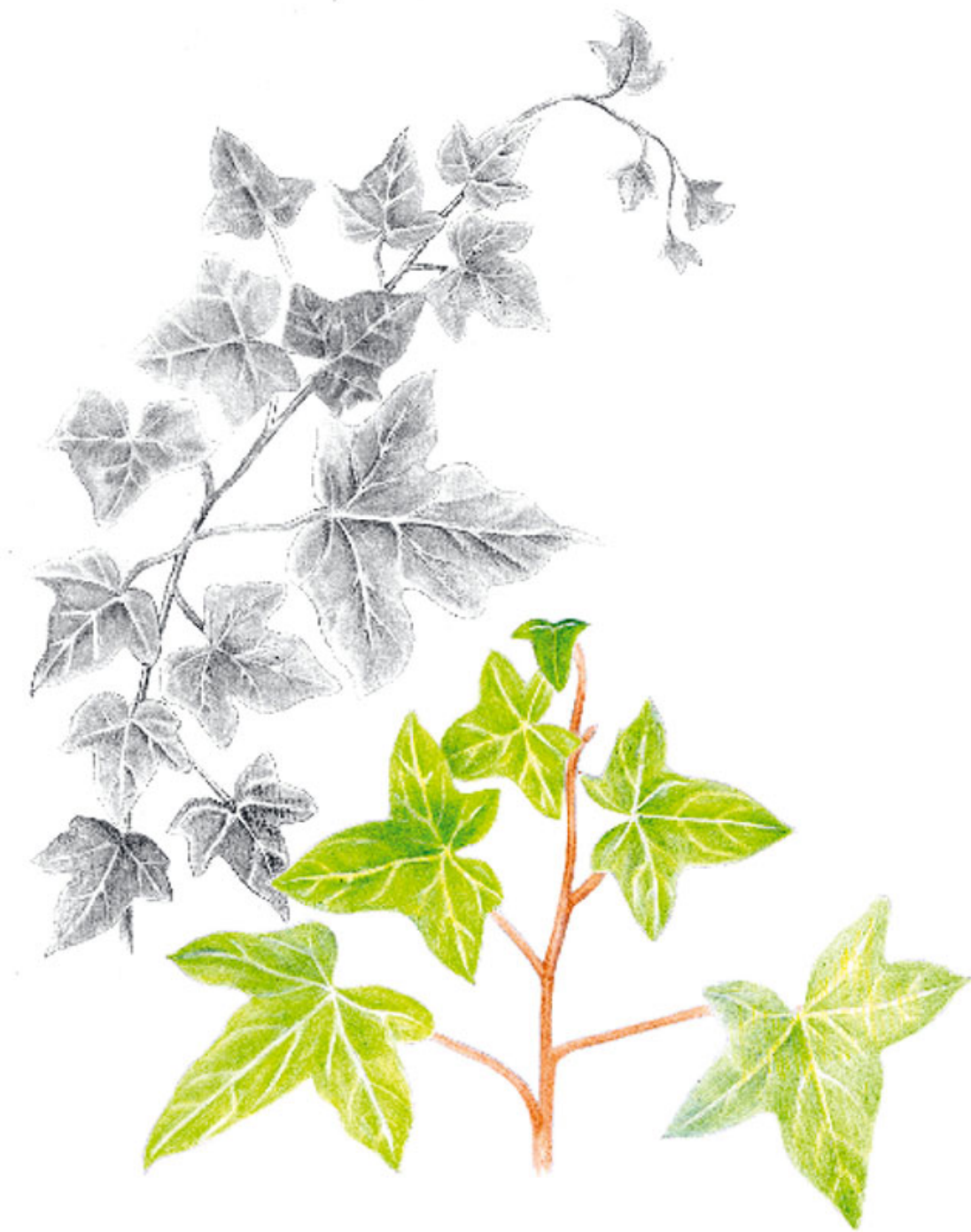
LIERRE GRIMPANT,

la force vitale

Nom latin : *Hedera helix*

Famille : Araliacées

Le lierre est l'une des plantes les mieux connues de l'Antiquité ; on la retrouve sculptée sur de nombreux monuments grecs et romains.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Le lierre était déjà présent à l'époque tertiaire. C'est l'une des rares plantes qui a survécu aux ères glaciaires et maintenu son rythme de vie jusqu'à nos jours.

Plante sacrée très respectée des druides, le lierre est un symbole puissant de force vitale et d'énergie. Il peut sembler étonnant que les druides le considéraient comme un arbre, alors que nous le prenons plutôt pour une liane. Pourtant, on a retrouvé des lierres vieux de 500 ans, avec des troncs de 2 m de diamètre. En tant que liane, il peut atteindre 30 m de long.

Les Celtes associaient le lierre à la mort et à la renaissance. Il représente l'immortalité. Il a la vertu d'éloigner les mauvais esprits des lieux environnants. Il est vénéré dans les rituels comme symbole de fidélité et d'attachement éternel. Il représente le lien affectif. Dans les mariages druidiques, on reliait quelquefois les poignets des mariés avec une liane de lierre dans le but de renforcer leur amour.

Il est également utilisé pour pratiquer les prédictions.

POTINS DU LIERRE GRIMPANT

Les Grecs, dans l'Antiquité, buvaient du vin dans lequel avaient macéré des feuilles de lierre dans le but de se protéger contre les empoisonnements. On fabriquait également des récipients en bois de lierre pour contenir le vin car on pensait que l'alchimie de ces deux substances évitait les mauvais effets de l'alcool. Bacchus, le dieu du vin, était représenté avec une couronne de lierre sur la tête. Le lierre est souvent associé à la vigne.

Le lierre est reconnu comme une des meilleures plantes dépolluantes. Il semblerait que sa présence dans les villes ne soit pas anodine. De plus, il nourrit beaucoup d'insectes butinant à la fin de l'automne ; c'est l'une des rares sources de pollen à cette époque, grâce à sa floraison tardive.

Étant également le premier à produire des fruits en hiver, le lierre permet aux oiseaux de se nourrir de ses baies avant d'installer leur nid entre ses feuilles. De nombreuses espèces d'oiseaux y sont hébergées et s'y reproduisent. De petits mammifères peuvent également y trouver refuge : le lérot et le renard apprécient ses baies et les chauves-souris y trouvent un site de repos. Ainsi, le lierre est très utile et contribue à préserver la biodiversité.

On le considère souvent comme un parasite dont il faut débarrasser les arbres, toutefois il a des propriétés fongicides sur les champignons parasites des arbres. Des études récentes ont démontré qu'il est actif sur le champignon de l'orme, responsable de la disparition de cet arbre ces dernières années.

C'est une plante riche en saponine, utilisée en substitut de savon, pour les lessives, les shampooings. On peut également en préparer une teinture pour

noircir les cheveux, le linge ou teindre les œufs de Pâques en brun.



AU JARDIN

Le lierre héberge de minuscules punaises qui ont pour particularité de chasser les pucerons et les psylles, insectes ravageurs du poirier.

Purin de lierre

Il est utilisé en jardinage biologique pour lutter contre les pucerons.

Faites macérer 100 g de feuilles fraîches hachées dans 1 litre d'eau pendant quelques jours.

RISQUES DE CONFUSION

Seul le nom « lierre » peut prêter à confusion, car il existe aussi le lierre terrestre qui ne ressemble pas du tout au lierre grimpant.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Toute la plante est légèrement toxique et ne doit pas être prise en voie interne sans suivi médical.

Le contact avec la plante peut provoquer des allergies de contact (rare).

DESCRIPTION

C'est une plante grimpante, qui s'accroche aux murs et le long des arbres. On le trouve dans toute l'Europe, sur les rochers, les murs et en forêt.

Les feuilles du lierre sont alternes et persistantes (elles restent vertes toute l'année). Le lierre grimpant présente la particularité d'avoir deux formes de feuilles différentes : celles qui sont sur les rameaux floraux sont en forme de cœur et pointues, alors que celles qui sont sur les rameaux stériles sont palmées ou lobées à trois ou cinq lobes. Les fleurs sont jaunes et disposées en ombelles. La floraison a lieu en septembre-octobre. Les tiges sont des rameaux sarmenteux, grimpants et poilus, munis de crampons ornés de poils ventouses, qui s'accrochent aux supports tels que les arbres ou les murs. Ces « ventouses » servent seulement à s'accrocher et non pas à se nourrir : le lierre n'est pas une plante parasite. C'est par un réseau de racines souterraines qu'il se nourrit. Les fruits sont des baies bleu-violet, disposées en grappes, mûrissant en cours d'hiver.

LOI DES SIGNATURES

Le lierre est une plante grimpante toujours à la recherche de plus de lumière. Il s'accroche et continue sa course, résistant à tous les obstacles, les contournant tranquillement. Il ne s'arrête jamais et ne fait jamais demi-tour. On a souvent du mal à le détruire car il est tenace et puissant. Nous pouvons bénéficier de son immense force vitale par le biais d'une huile, par exemple (en usage externe seulement).

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

On emploiera le lierre grimpant uniquement en usage externe, l'usage interne étant réservé à des fabrications pharmaceutiques car il peut être toxique.

Il est cicatrisant, apaisant, antidouleur. Il a une action anticellulite.

CONTRE-INDICATIONS

Pas d'usage interne sans suivi médical. Sur du long terme, le lierre peut détruire les globules rouges.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles que l'on récolte en toutes saisons. Attention, certaines personnes sensibles peuvent faire des allergies cutanées.

USAGE EXTERNE

Les feuilles fraîches s'appliquent en cataplasmes sur les plaies, ulcères, abcès, brûlures, névrites, névralgies, séquelles de phlébite, vergetures, engorgements mammaires, crevasses, gerçures, piqûres d'insectes...

Pour les aigreurs et brûlures d'estomac, on fera des cataplasmes chauds de feuilles mélangées à du son, le tout cuit quelques minutes.

Pour les règles douloureuses, on fera un cataplasme chaud de feuilles hachées sur le bas-ventre.

Pour les douleurs rhumatismales et les sciatiques, appliquez des cataplasmes de feuilles fraîches, en les changeant dès qu'elles sont sèches.

Pour les rhumatismes, les névrites, les cellulites douloureuses, faites des cataplasmes composés d'un quart de feuilles broyées et trois quarts de farine de lin.

La décoction et les feuilles cuites s'utilisent également en cas d'abcès, ulcères et brûlures.

Liniment pour brûlures et coups de soleil

Une poignée de feuilles écrasées dans 50 cl de vinaigre de cidre. Laissez macérer pendant quelques jours, puis filtrez. On pourra récupérer les feuilles macérées pour appliquer sur les cors aux pieds. Pour les cors et les durillons, on peut également utiliser la teinture mère pure.

BALNÉOTHÉRAPIE

Soit en bain complet, soit en bain de mains ou de pieds, le lierre grimpant est un excellent antidouleur recommandé pour les sciatiques, lumbagos, douleurs rhumatismales, douleurs dentaires, etc. Il peut faire baisser la fièvre, soigne les brûlures, être utile en cas d'ulcères, de gonflements et de tuméfactions. Il aide également à faire fondre la cellulite.



MENTHE AQUATIQUE,

la clarté mentale

Nom latin : *Mentha aquatica*

Famille : Lamiacées

La menthe aquatique est également appelée menthe à grenouilles. C'est une plante mellifère. Elle était particulièrement appréciée des druides mais d'autres variétés de menthes peuvent convenir aux utilisations citées ci-dessous.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Le nom gaulois de la menthe aurait été albolon, ce qui signifie « monde blanc, lumineux... ».

La menthe était très vénérée jadis par les druides car elle permet d'y voir clair, favorise la concentration, améliore la digestion et stimule le mental. Son action sur le système nerveux apaise les psychismes perturbés. Elle faisait partie des herbes sacrées du solstice d'été. On utilisait la menthe pour purifier les lieux chargés d'énergies négatives.

Les Romains la tenaient pour un symbole d'hospitalité.

Les Égyptiens, comme les Grecs ou les Celtes, en déposaient auprès de leurs morts et le druide d'aujourd'hui continue d'en offrir lors des funérailles.

POTINS DE LA MENTHE

Nos grands-mères laissaient un bouquet de menthe sur la table avant de partir quelques jours afin d'assainir l'air de la maison et éviter l'odeur de renfermé.

Quelques feuilles de menthe dans un bas permettaient d'éviter les mites.

Pour éloigner les puces de votre maison, laissez macérer le jus de 2 citrons, 8 cuillérées à soupe de vinaigre blanc et environ 15 feuilles de menthe dans de l'eau chaude pendant 8 heures. Filtrez ensuite et vaporisez aux endroits nécessaires. Très efficace et sans danger !





AU JARDIN

La menthe se propage très rapidement ; vous pouvez maîtriser son développement en la plantant dans des contenants sans fond enterrés légèrement au-dessus du niveau de la terre.

Voici des recettes de Pierrette Nardo, extraites de son livre Purins et macérations, aux éditions Rustica :

Purin de menthe

Très utile pour lutter contre les pucerons verts.

1 kg de plante entière pour 10 litres d'eau. Laissez macérer jusqu'à putréfaction. Ensuite, diluez 1 litre de purin dans 9 litres d'eau. Pulvériser en prévention ou en cas d'attaque de pucerons. À ne surtout pas pulvériser sur les semis car cela empêcherait la germination des graines.

Infusion de menthe

100 g de plante entière pour 1 litre d'eau. À pulvériser de préférence le soir, pour lutter contre les pucerons, les cétoines dorées et les doryphores. Cette infusion fait fuir les fourmis.

CROYANCES

Pour nettoyer et purifier un lieu, remplissez un seau d'eau avec de la menthe et trois poignées de sel de mer. Aspergez le lieu avec ce liquide, en insistant sur les coins et recoins. Placez quelques gousses d'ail épluchées dans une soucoupe à côté du seau et laissez agir pendant 24 heures. Puis, jetez l'eau dans les toilettes et l'ail dans un compost éloigné de votre maison...

On porte de la menthe au poignet pour s'assurer de ne pas tomber malade.

On utilise la menthe pour des rituels de prospérité et d'abondance. Pour cela, mettez quelques feuilles de menthe fraîche dans votre porte-monnaie.

Disposer quelques feuilles de menthe fraîche dans votre maison fera venir les bons esprits.

Le parfum d'une tige de menthe fraîche apaise le système nerveux. Dans une situation stressante, il peut être judicieux d'en avoir sur soi pour bénéficier des effets de son parfum.

La menthe séchée peut être réduite en poudre. Dans ce cas, on pourra l'utiliser en fumigation ou bien la porter sur soi dans des petits sachets de tissu.



RISQUES DE CONFUSION

Le genre *Mentha* compte aujourd'hui de très nombreuses espèces et variétés. Je vous présente aujourd'hui la menthe aquatique, sachant que les différentes sortes de menthe peuvent s'hybrider entre elles.

DESCRIPTION

La menthe aquatique est une plante vivace très légèrement poilue qui mesure de 35 à 80 cm de haut. Comme son nom l'indique, vous la trouverez en milieu humide, dans les fossés, en bordure de rivière.

La tige est de section carrée, poilue, dressée avec des feuilles ovales, opposées et dentées en scie. Les feuilles sont très odorantes. La floraison a lieu de juillet à septembre. Les fleurs sont roses ou lilas, de forme plutôt ovale, en verticilles. L'inflorescence est un glomérule terminal. Les racines sont traçantes, des stolons souterrains permettant de recréer de nouveaux pieds, ce qui peut rendre la menthe envahissante dans certains endroits. Les fruits sont des akènes.

LOI DES SIGNATURES

Par son odeur rafraîchissante et purifiante, la menthe vient nous signifier sa capacité à nous procurer clarté mentale et présence d'esprit.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

La menthe est tonique, stimulante, carminative, antispasmodique, aphrodisiaque et fortifiante.

CONTRE-INDICATIONS

À ne pas utiliser dans le bain car elle vous refroidirait rapidement !

L'huile essentielle de menthe est contre-indiquée pour les bébés de moins de 30 mois. À ne pas utiliser par voie interne en cas d'obstruction des voies biliaires, d'inflammation de la vésicule biliaire ou de problèmes hépatiques importants.

D'une manière générale, on évitera d'utiliser l'huile essentielle chez les enfants et la femme enceinte. En cas de prise de suppléments de fer, elle pourrait nuire à son absorption.

Respectez impérativement la posologie de l'huile essentielle car son utilisation exagérée est dangereuse.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, récoltées de juin à septembre ; leur séchage est délicat.

USAGE INTERNE

Toutes les espèces de menthe sont consommables. On les consomme en salade, on les ajoute également aux desserts ou aux boissons.

La menthe est efficace pour activer la digestion, expulser les gaz intestinaux, en cas de crampes digestives ou de douleurs de la vésicule biliaire. Elle évite la formation de toxines et empêche la putréfaction des matières intestinales.

Elle combat la mauvaise haleine.

En cas de crise d'asthme, respirez de l'alcool de menthe.

La menthe a une action calmante, tout en étant tonique. On l'utilisera pour la nervosité, l'hépatite virale, les colites spasmodiques, l'entérite, le coryza, la sinusite, les ballonnements, les troubles sympathiques, les migraines, les vomissements nerveux, la goutte, les rhumatismes, le hoquet et le lymphatisme.

Infusion

15 à 20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, 2 à 3 tasses par jour. La menthe s'associe très bien à d'autres plantes.

USAGE EXTERNE

Les emplâtres ou cataplasmes sont employés sur les seins engorgés, les ecchymoses, les eczémas, la furonculose, les ulcères, les abcès, la gale et les dermatoses.

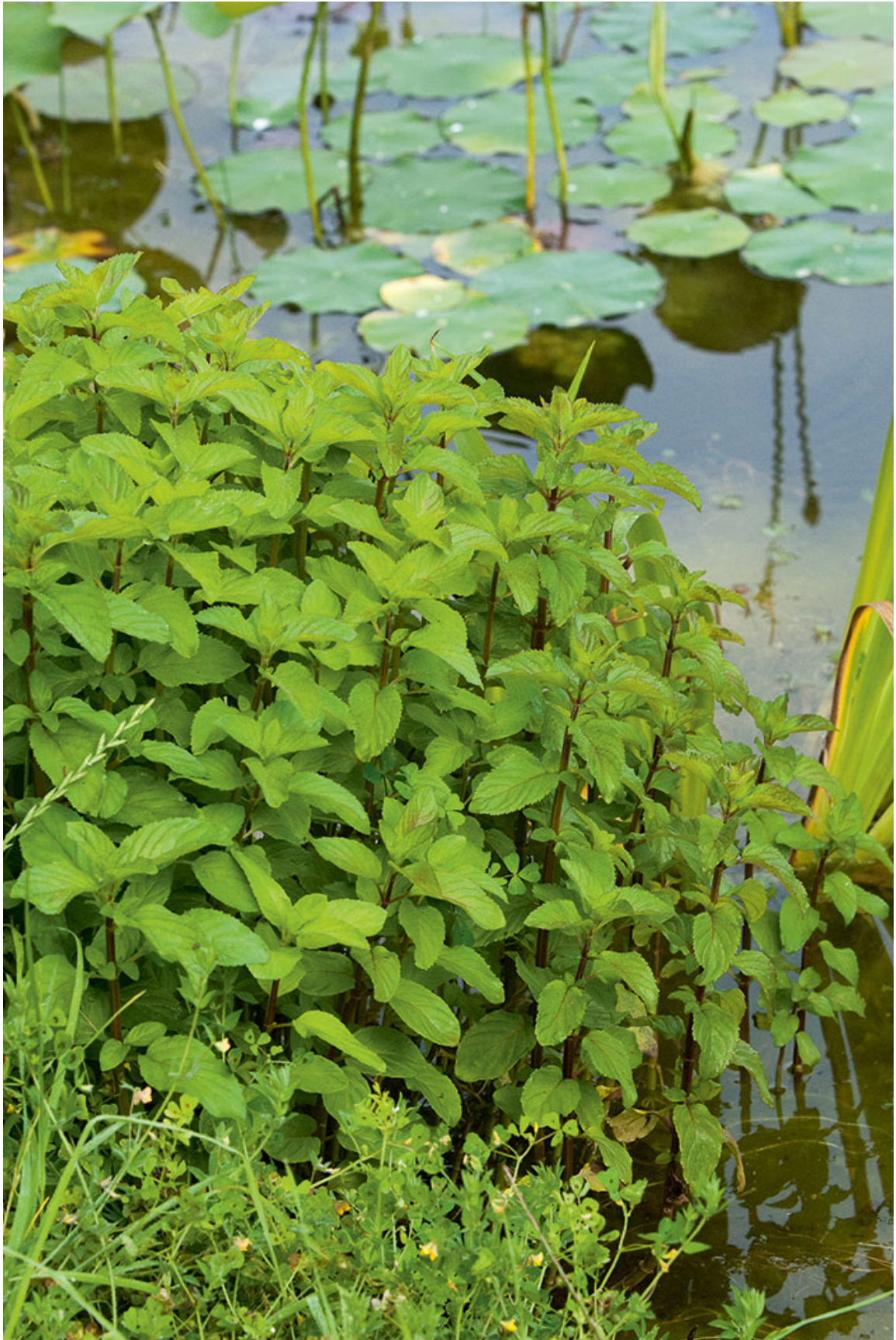
La menthe a une action analgésique qu'il est bon d'utiliser en cas de mal de dents ou de migraine.

L'huile de menthe, utilisée en frictions est adoucissante, résolutive et fortifiante pour les lumbagos et les douleurs rhumatismales.

L'infusion peut être utilisée comme lotion pour les peaux grasses et acnéiques. En inhalation, elle décongestionne les muqueuses nasales.

ÉLIXIR FLORAL

Idéal pour stimuler et clarifier le mental ! L'éllixir floral de menthe est particulièrement efficace pour réchauffer l'énergie du foie, ce qui permet la libération des forces créatrices et une plus grande activité de la conscience.





MILLEPERTUIS OFFICINAL,

le soleil intérieur

Nom latin : *Hypericum perforatum*

Famille : Hypericacées ou Clusiacées

son nom de millepertuis lui vient des nombreux petits trous visibles dans ses feuilles, du vieux français pertuis qui signifie trou. On l'appelait chasse-diable, herbe du solstice ou herbe de la saint-jean, car les anciens pensaient qu'il était indispensable à son efficacité qu'il soit cueilli ce jour-là.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Le millepertuis a un pouvoir de protection et de guérison important. Sa seule présence dans un lieu chasse les influences négatives. Les fumigations de millepertuis séché purifient et protègent les lieux d'habitation.

Il est associé au rite du solstice d'été et censé écarter le mauvais œil. Il fait partie des plantes magiques que l'on récoltait au moment du solstice. On en faisait des bouquets de protection qu'on accrochait sur les avant-toits des maisons pour se protéger de la foudre et chasser les mauvais esprits. Traditionnellement, le millepertuis est associé au soleil, à l'élément feu, à la protection, la joie et la santé.

Plante du solstice d'été par excellence, elle est porteuse de lumière. Sa qualité solaire est un bienfait extraordinaire pour lutter contre les maux d'esprit de l'hiver : dépression, stress, système nerveux fragilisé, angoisses, boulimie, troubles de l'humeur... D'où son appellation de « chasse-démon ». Les études actuelles sont venues confirmer ces utilisations traditionnelles.

POTINS DU MILLEPERTUIS

Les Celtes utilisaient la racine de millepertuis pour teindre leurs vêtements en jaune, le restant de la plante ayant tendance à colorer en rouge. On peut même obtenir des nuances de vert après un savant travail de mélange.

Paracelse le comparait au soleil qui illumine toute chose.



AU JARDIN

Le millepertuis n'a pas d'utilisation connue en jardinage mais il participe à la biodiversité car les oiseaux sont friands de ses graines. Toutefois, il est souvent considéré comme une mauvaise herbe en raison de ses effets photosensibilisants sur le bétail : en cas d'ingestion trop importante, on a pu constater des brûlures sur la peau des animaux.

Il existe de nombreuses variétés de millepertuis, mais nous nous intéressons uniquement au millepertuis perforé, une variété sauvage commune dans nos régions.

RISQUES DE CONFUSION

Aucun, si on s'en tient aux clés de reconnaissance qui sont données plus bas.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

C'est une plante photosensibilisante, qui peut provoquer des allergies à fortes doses, accentuées par l'exposition de la peau au soleil. Prenez garde lors de la cueillette.

DESCRIPTION

Attention, le millepertuis officinal est le millepertuis perforé ; les autres variétés, surtout celles qui sont cultivées, n'ont pas les mêmes actions.

Il n'y a aucun risque de confusion si vous regardez ces deux points importants :

- Par transparence, les feuilles semblent avoir de nombreux petits trous.
- Quand on écrase la fleur entre les doigts, elle laisse un liquide rouge violacé caractéristique.

C'est une plante de prairies et de pâturages bien exposés, de bordures de chemins ensoleillés. Assez courante dans toute l'Europe, elle n'aime pas l'ombre, ni l'humidité.

Ses feuilles sont ovales, piquetées de points rouges translucides et bordées de points noirs. Les glandes translucides donnent l'impression de multiples petits trous, d'où le nom de millepertuis qui, en vieux français, signifie mille trous. Les fleurs jaune doré, à 5 pétales, s'épanouissent pendant tout l'été. Les pétales sont deux fois plus longs que le calice, les étamines sont très visibles. Les tiges

sont rondes, glabres, droites et ramifiées, par touffes de 20 à 80 cm, et munies de deux lignes saillantes. Le fruit est une capsule ovale.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

C'est la plante pacificatrice de la nuit ! On sait maintenant que, grâce à sa richesse exceptionnelle en mélatonine, elle harmonise, apaise et, d'une manière générale, permet de réguler nos cycles et de calmer les cauchemars.

CONTRE-INDICATIONS

Les propriétés thérapeutiques de cette plante sont innombrables, mais il ne faut pas dépasser les doses recommandées car cela peut provoquer des réactions allergiques. L'huile étant photosensible, on évitera de s'en mettre sur le corps avant une exposition au soleil.

Il est déconseillé de prendre du millepertuis en complément d'autres traitements, sans avis médical, car son action sur le foie altère l'efficacité de la plupart des médicaments.

Son utilisation est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants en bas âge.

PARTIES UTILISÉES

Les sommités fleuries, à récolter avant leur complet épanouissement.

USAGE INTERNE

On utilise le millepertuis en cas d'affections pulmonaires chroniques, bronchites, artérite oblitérante, troubles hépatiques et circulatoires, asthme, phtisie, hémoptysie, cystites.

C'est un antiviral pour l'herpès, la varicelle, le zona.

Récemment on a découvert son action sur les dépressions nerveuses, les troubles nerveux de toutes sortes, les blessures dues à des chocs, les névralgies du trijumeau, les névrites, les insomnies.

On l'appelle le « Prozac naturel ». C'est également un tonique restaurateur nerveux, surtout lors de la ménopause.

Infusion ou décoction

15 à 20 g par litre, 2 à 4 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

C'est sous forme d'huile que le millepertuis est utilisé pour les douleurs rhumatismales, les sciatiques, les tendinites, les torticolis, les luxations, les ulcères, les crises de goutte, les coups, les ecchymoses, l'eczéma, les lumbagos, les piqûres d'insectes, les ulcères variqueux, les algies, les plaies, les brûlures, les hématomes, les coupures et les contusions.

La pommade est recommandée en cas de douleurs nerveuses, d'engorgement mammaire.

L'infusion est recommandée comme lotion pour les peaux grasses et acnéiques.

Huile de millepertuis

Un bocal de fleurs fraîches (de millepertuis perforé sauvage et non pas cultivé), huile d'olive biologique de première pression à froid, gaze ou passoire fine, récipient hermétique en verre teinté. Remplissez un bocal de fleurs fraîches préalablement triées pour retirer les exemplaires salis, abîmés et ôter les insectes. Versez ensuite l'huile dans le bocal.

Laissez macérer au soleil pendant 3 semaines. L'huile va prendre une teinture rouge caractéristique.

Filtrez l'huile à l'aide d'une gaze ou d'une passoire fine dans un récipient à fermeture hermétique, en verre teinté, pour protéger l'huile de la lumière, ce qui est indispensable à son efficacité.

Il ne faut pas sous-estimer les bienfaits de cette huile. J'ai même vu un reportage sur une guérisseuse en montagne qui venait à bout de certaines hernies discales avec des massages réguliers à l'huile de millepertuis tiédie.

Il est également possible de faire une pommade mais c'est traditionnellement l'huile de millepertuis qui est la plus efficace.

ÉLIXIR FLORAL

C'est l'éllixir de la confiance. Il permet de restaurer la confiance en soi, de libérer les peurs : abandon, solitude, terreur nocturne, frustrations et angoisses liées aux mémoires du passé.





ORTIE PIQUANTE,

un trésor dans notre jardin

Nom latin : *Urtica dioica*

Famille : Urticacées

Il existe cinq espèces d'orties en France, mais nous nous intéresserons uniquement à la grande ortie, la plus commune en France et celle que nous connaissons le mieux.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Plante de feu, l'ortie symbolise la force, l'énergie et le courage. Malgré son aspect rugueux et irritant, c'est une plante d'une grande générosité, offrant la nourriture aux hommes et aux animaux, des vêtements, des remèdes.

Elle est vénérée par les peuples celtes, symbolisant la foi et la persévérance qui nous sont nécessaires pour aller au-delà des apparences, nous donnant alors accès à des trésors cachés.

L'ortie s'est progressivement installée dans les clairières, permettant grâce à sa fibre extrêmement solide, de fabriquer des cordes, des nasses et des tissus.

POTINS DE L'ORTIE

Depuis très longtemps, la fibre d'ortie est utilisée pour faire du tissu (proche du chanvre). Les momies égyptiennes étaient entourées de bandelettes tissées de fibre d'ortie, et c'est sans doute grâce aux qualités de cette matière que les momies se sont conservées si longtemps. On y reviendra peut-être mais, actuellement, le travail de la fibre d'ortie étant difficile à mécaniser, personne n'y a plus recours.

L'ortie serait une plante adaptogène. Autrement dit, elle aide le corps à s'adapter aux différents stress environnementaux et psychologiques.

On l'utilise pour nettoyer, récurer, lustrer et patiner grâce à sa teneur en silice.

On utilise la racine ou la plante entière pour obtenir des teintures jaunes.





AU JARDIN

L'ortie pousse autour des maisons dans les endroits où l'homme a vécu. C'est un signe de bonne santé du sol, elle régularise le fer et l'azote. Elle semble transformer les ondes négatives et assainir les terres.

Elle aide à protéger les tomates et les pommes de terre contre le mildiou.

Le voisinage de l'ortie augmente la teneur en huile essentielle des plantes médicinales. Le suc de ces plantes voisines s'altère moins vite.

Elle favorise la transformation des déchets en humus lorsqu'elle est ajoutée au compost (avant la floraison). En couverture, elle protège et nourrit le sol.

Purin d'ortie, de multiples vertus

Récoltez les orties avant la floraison de préférence. Mettez dans un fût environ 1 kg d'orties pour 10 litres d'eau de pluie ou de puits. Couvrez et remuez chaque jour (vous verrez des bulles se former à chaque brassage). Le purin sent très mauvais, mais c'est normal !

La durée de fermentation varie en fonction de la température ambiante : environ 10 jours à 20 °C et moins s'il fait plus chaud. Quand il n'y a plus de bulles lors du brassage, c'est le signe que la fermentation est terminée. Il faut alors filtrer sans attendre.

À ce stade, le purin est utilisé comme engrais et stimulateur de croissance, dilué à 5 % pour les traitements foliaires et à 10 % pour l'arrosage au pied des plantes.

Purin d'ortie en insecticide et pesticide

Même fabrication que précédemment, mais ne laisser macérer que 12 à 24 heures.

Utilisations du purin d'ortie

C'est un engrais efficace, riche en azote, en éléments organiques, en minéraux et en oligoéléments. Il est préventif contre le mildiou, la rouille, l'oïdium. C'est un répulsif des acariens et des pucerons.



CROYANCES

Porter un petit sachet d'ortie sur soi ou bien en répandre autour de sa maison permet d'être protégé des énergies négatives.

Pour accélérer la guérison, il est conseillé de mettre un bouquet d'orties fraîches sous le lit du malade.

La plante est utilisée pour les bains de purification.

Elle aide également à chasser la peur.

RISQUES DE CONFUSION

L'ortie piquante peut éventuellement être confondue avec d'autres orties (la petite ortie). Cette confusion ne porterait pas à conséquence puisqu'elles sont toutes les deux comestibles et ont les mêmes propriétés médicinales.

Les lamiers ou les épiaires ressemblent un peu à l'ortie mais ne sont pas piquants, ils sont également comestibles mais n'ont pas les mêmes valeurs nutritives et médicinales.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

On préférera consommer les jeunes pousses d'ortie car, en vieillissant, la plante se charge en minéraux et peut provoquer des blocages rénaux auxquels certains peuvent être sensibles.

La consommation d'orties peut entraîner des éruptions cutanées chez les personnes hypersensibles.

DESCRIPTION

Nul besoin de présenter cette plante, bien connue, dont nous gardons tous un souvenir cuisant par expérience. Elle pousse sur les sols riches en humus (fossés, jardins). Toute la plante est couverte de petits poils urticants.

Les feuilles sont dentées et opposées. Les fleurs sont petites et discrètes, jaunes pour les mâles et verdâtres pour les femelles. Les tiges sont dressées et non ramifiées. Elles sont ligneuses, carrées, recouvertes d'aiguillons comme les feuilles. Les racines sont des rhizomes de couleur jaune avec des radicelles très fines qui peuvent s'enfoncer jusqu'à 70 cm de profondeur dans la terre. Les

graines sont très petites, de couleur verdâtre quand elles sont jeunes, devenant presque noires quand elles sont mûres.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

L'ortie est l'une des plantes médicinales les plus efficaces que nous possédons et l'une des plus communes également.

Elle est antianémique, diurétique, hémostatique, dépurative, galactogène, cholagogue. Elle régénère le sang, a un effet reminéralisant.

Elle stimule les fonctions digestives et aide au traitement du diabète.

Elle lutte contre la fatigue et régularise le sommeil. Elle améliore la concentration et réduit l'anxiété et la déprime.

C'est une des meilleures sources de chlorophylle, ce qui lui donne le pouvoir d'assainir le milieu intestinal.

Elle est fortifiante pour les périodes de convalescence ou les maladies chroniques.

CONTRE-INDICATIONS

L'ortie ne doit pas être consommée en cas d'œdème par rétention due à une insuffisance cardiaque ou rénale.

Pendant la grossesse, évitez l'ortie crue.

En cas de traitement médicamenteux, elle peut accentuer ou ralentir les effets de certains produits. Par exemple, dans le cas des anti-inflammatoires, l'ortie multiplierait les effets et, au contraire, en cas de traitement avec des fluidifiants sanguins ou du lithium, elle en diminuerait les effets.

PARTIES UTILISÉES

On utilise la plante entière.

Attention à l'utilisation des graines, elles peuvent être toxiques au-delà d'une certaine quantité !

USAGE INTERNE

L'ortie est recommandée en cas de diabète, anémie, hépatites, hémorragies utérines, hémoptysie, goutte, rhumatismes, diarrhées, arthrose, calculs rénaux

et urinaires, maladies des reins, troubles du foie et de la rate, ulcères d'estomac et intestinaux.

Elle fait baisser le taux de glycémie.

Très riche en minéraux et en vitamines, elle est fortifiante et dépurative. Elle éclaire le teint et efface les éruptions cutanées.

Elle favorise les échanges métaboliques, stimule les glandes endocrines et la production de globules rouges.

Elle est utile en cas de maladies virales et pour éliminer les bactéries.

Il est particulièrement conseillé d'utiliser les jeunes pousses d'ortie au printemps pour faire une cure de détoxification (2 litres par jour, à boire par gorgées).

Crues et hachées finement, les pousses seront utiles aussi pour la prévention de l'ostéoporose, si possible en synergie avec des algues fraîches.

Infusion

20 g par litre. On peut boire jusqu'à 1 litre par jour de cette tisane.

USAGE EXTERNE

En décoction, 30 à 60 g de plante par litre.

Angines (gargarismes), affections des gencives, nettoyage des affections de la peau (eczémas, acné, herpès).

Pour les douleurs rhumatismales et améliorer la circulation du sang, certaines personnes courageuses se frottent la peau avec un bouquet d'orties.

Elle est couramment utilisée pour l'hygiène et la vitalité du cuir chevelu, pour stopper la chute des cheveux et supprimer les pellicules.

Alcool d'ortie

Alcool à 40° (de type eau-de-vie de fruits), orties fraîches (ou séchées).

Remplissez un bocal avec les orties, en tassant, et recouvrez d'alcool en laissant le moins d'air possible. Laissez macérer pendant 3 semaines en agitant le bocal de temps en temps pour éviter les moisissures en surface.

Conservez à l'abri de la lumière.

Usage interne : 20 gouttes trois fois par jour, en cures de 3 semaines, espacées d'au moins une semaine.

Indiqué en cas d'allergies (rhinites) pour un traitement au long cours.

Soulage en cas de troubles de la prostate (sous avis médical). Pour cette action précise, il peut être intéressant d'ajouter des racines d'ortie dans le bocal, au moment de la préparation.

Usage externe : pour ralentir la chute des cheveux, frictionnez le cuir chevelu tous les soirs. Pour cette utilisation, il est possible, au moment de la fabrication, de mélanger du buis ou du romarin avec les orties (à parts égales).

Appliquez en frictions ou en cataplasmes pour les douleurs rhumatismales, les entorses, les sciatiques, les brûlures, les piqûres d'insectes.

En gargarisme, dilué dans de l'eau, pour les infections de la bouche, aphtes, gingivites, angines.

BALNÉOTHÉRAPIE

Prendre un bain complet avec une décoction d'ortie très concentrée, ou un bain de pieds ou de mains, est efficace contre les douleurs et comme fortifiant. Permet la purification énergétique.

ÉLIXIR FLORAL

L'élixir floral d'ortie nous aide à retrouver notre détermination, notre tonus mental, notre sens de l'initiative. Il est utile aux personnes qui sont dans une impasse psychologique et qui manquent de réaction face aux situations.

Il est également utilisé pour renforcer l'unité familiale, apaiser les foyers perturbés, reconforter les enfants adoptés, les personnes divorcées.





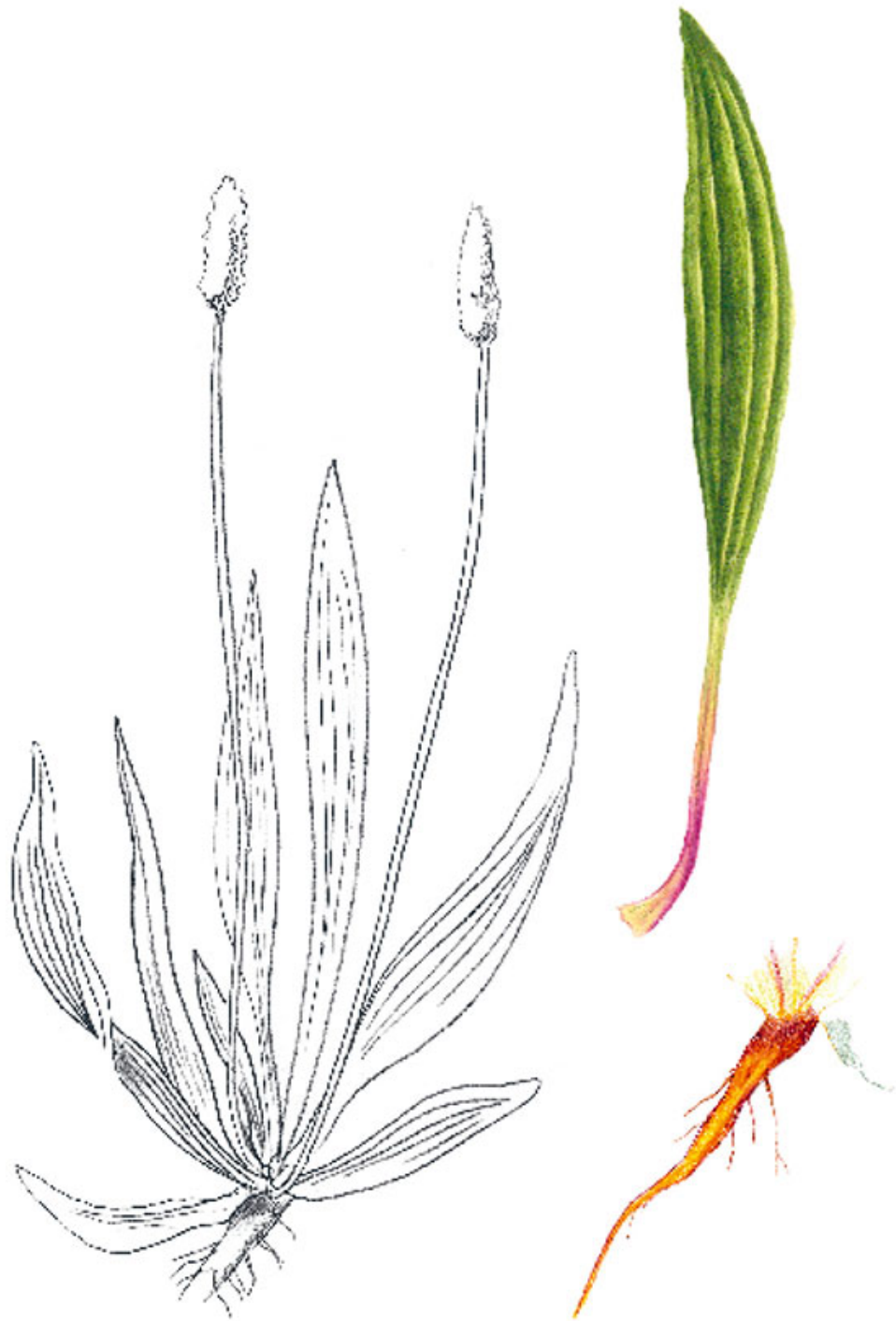
PLANTAIN LANCÉOLÉ,

l'herbe aux cinq coutures

Nom latin : *Plantago lanceolata*

Famille : Plantaginacées

C'est la variété de plantain que l'on retiendra pour l'usage médicinal avec le grand plantain. « Et puisque c'est comme ça, je resterai "planté" là, dit un jour le plantain ! » Ainsi, plus vous le piétinez, plus vous roulez dessus, et plus il repousse... C'est de cette manière que, face à l'indifférence des hommes, il résiste et espère nous ouvrir les yeux pour nous faire accéder à ses nombreuses richesses.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

En Grande-Bretagne, on appelait le plantain « la harpe des anges » en raison de la forme de ses feuilles.

Les druides connaissaient bien le plantain et l'utilisaient pour se soigner et probablement également pour se nourrir. Pour calmer les inflammations, ils utilisaient une lotion à base de plantain, de chèvrefeuille et d'autres plantes.

Le plantain fait partie du « charme des neuf plantes », comprenant également l'armoise, la cardamine hérissée (cressonnette), le pied de coq, la camomille, l'ortie, la pomme sauvage, le thym et le fenouil.

Il symbolise l'intelligence de la mère nature, qui dépose à nos pieds ce dont nous avons besoin. Loin de se laisser perturber par le fait qu'on le piétine et qu'on lui marche dessus (c'est une belle leçon de vie !), il développe une force plus grande encore. Ainsi, il nous invite à prendre notre place quoiqu'il se passe.

Le druide Philip Carr-Gomm nous dit que plus le plantain est piétiné, plus il renferme des ingrédients apaisants dans ses feuilles et que, si dure que soit la vie, il nous montre que la guérison vient de l'intérieur.

POTINS DU PLANTAIN

La feuille du grand plantain ressemble un peu à l'empreinte de la plante d'un pied humain, d'où son nom. Aucun rapport, bien sûr, avec la banane plantain.

Le psyllium est une variété de plantain dont les graines permettent de combattre la constipation ; il est cultivé à cet effet.

Les oiseaux sont très friands des graines de plantain.



AU JARDIN

Il y a peu d'informations concernant l'utilisation du plantain dans le jardinage. Il participe à l'équilibre de votre jardin en attirant de nombreux insectes et oiseaux.

Purin de plantain et de rumex

Pour stimuler la croissance des plantes et fertiliser en apportant une source naturelle d'oligoéléments (calcium, potassium, fer).

À parts égales, coupez en morceaux et faites macérer pendant 24 heures plantain et rumex (oseille sauvage ou paille) dans de l'eau de pluie (1 kg de plantes pour 10 litres d'eau). Faites bouillir à feu doux avec un couvercle

pendant 30 minutes. Filtrez et versez le liquide bouillant dans des bouteilles. Bouchez et rangez à l'envers, bouchon en bas. Ainsi le purin se conservera longtemps.

Mettez environ un bol par arrosoir de ce purin au pied des plantes.



CROYANCES

On dit qu'il suffit de mettre des feuilles de plantain sous sa semelle gauche, avec trois grains de sel, pour devenir invisible.

Les belettes se rouleraient dans le plantain pour s'immuniser avant d'affronter un serpent.

RISQUES DE CONFUSION

On peut confondre le plantain lancéolé avec d'autres sortes de plantain, mais aucun n'est toxique : plantain major ou grand plantain, plantain media ou plantain moyen. D'autres plantes en rosette peuvent également lui ressembler mais elles n'ont pas les nervures saillantes et presque parallèles sur l'envers des feuilles.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Certaines personnes peuvent avoir des réactions allergiques.

DESCRIPTION

C'est une plante vivace, très commune car elle s'adapte à tous types de sol. On dit qu'elle pousse beaucoup dans les endroits souvent piétinés, ou quand le terrain est régulièrement tassé par le passage de voitures ou d'engins motorisés. Le plantain apprécie une exposition ensoleillée ou à mi-ombre. On le trouve un peu partout, dans le jardin, les cours de maison, les chemins. Très facile à reconnaître, il fait partie des meilleures plantes que nous avons à notre portée.

Les feuilles sont disposées en rosette. Elles sont en forme de fer de lance (d'où le nom lancéolé). Sur l'envers de la feuille on distingue particulièrement les nervures saillantes et parallèles les unes aux autres. Les nervures sont souvent au nombre de cinq, d'où le surnom de cette plante appelée « l'herbe aux cinq coutures ». La floraison s'étale de mai à novembre. Ce sont des fleurs blanches, minuscules, aux longues étamines vertes, sur un épi. La hauteur des tiges peut atteindre 40 à 50 cm. La racine est une souche courte, verticale, avec de nombreuses radicelles. Les fruits sont des capsules nombreuses, disposées sur l'épi.

LOI DES SIGNATURES

Symbole de résistance, de ténacité et d'assurance, le plantain est une plante proche de l'humain, qui pousse à proximité des maisons et semble apprécier la compagnie de l'homme. C'est une panacée de la grande pharmacie de la nature, qui prend sa place d'elle-même aux abords des villages.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Pour les usages qui vont suivre, nous retiendrons les deux variétés suivantes : le plantain lancéolé et le grand plantain.

CONTRE-INDICATIONS

Le plantain est déconseillé aux femmes enceintes.

PARTIES UTILISÉES

Feuilles et racines récoltées de mai à septembre ou plante entière.

USAGE INTERNE

Le plantain est un adoucissant des voies respiratoires qui a des propriétés antiallergiques, conseillé pour la bronchite, l'asthme, le rhume des foins, la sinusite, la rhinite, la toux, la pharyngite, la laryngite, la tuberculose.

Il est aussi recommandé en cas de maladie du foie ou de la vessie, de faiblesse générale, d'hémophilie, de diarrhée.

On l'utilisera également en cas d'anémie, de fatigue ou d'asthénie.

À faible dose la plante est antidiarrhéique, et elle devient laxative à forte dose.

Pour les enfants incontinents, la tisane ou la consommation de salades de plantain est recommandée.

On utilise souvent le plantain sous forme de sirop pour les problèmes pulmonaires.

Les graines peuvent servir de laxatif et de diurétique.

Décoction

30 à 60 g de feuilles par litre d'eau, à prendre par voie interne ou en gargarisme.

Teinture mère

Elle est utilisée contre le zona et les otites (coton imbibé dans l'oreille), pour les rages de dents (même procédé) et pour toutes les affections pulmonaires.

USAGE EXTERNE

Le suc du plantain, la pommade, ou les feuilles broyées en cataplasmes servent à guérir les panaris, les brûlures, les ulcères, les plaies enflammées, les dartres, les ampoules, les furoncles et les dermatoses. Elles aideraient à arrêter les saignements.

Pour les yeux malades, on utilisera la plante en bains d'yeux, comme le bleuet.

Les feuilles froissées apaisent les piqûres d'insectes, les morsures d'animaux ou de serpents.

Les feuilles fraîchement broyées peuvent aider à guérir les goitres, certaines tumeurs et les thromboses.

ÉLIXIR FLORAL

L'éllixir floral de plantain aide à trouver l'estime de soi, à avoir notion de sa propre valeur, à savoir s'affirmer. Il ouvre à une conscience d'unité.

Son action sur le méridien du foie nous aide à nous libérer des émotions négatives de colère, de ressentiment. Il nous aide à passer à autre chose plutôt que de ressasser nos vieilles histoires pas encore réglées. Il nous aide à clarifier notre conscience et permet à notre corps physique de se libérer des symptômes liés à cet « empoisonnement mental et émotionnel ».





REINE-DES-PRÉS,

un parfum d'amande

Nom latin : *Filipendula ulmaria*

Famille : Rosacées

C'est l'une des trois plantes des druides les plus sacrées avec la menthe aquatique et la verveine. Elle offre de nombreux pouvoirs bénéfiques en magie : amour, divination, paix, joie, rêves, bonheur et harmonie...



DANS LA TRADITION CELTIQUE

On place la reine-des-prés fraîche sur l'autel pour les rituels d'amour et on l'emploie également séchée dans diverses préparations autour de l'amour.

Elle est également employée durant les funérailles, car c'est la plante idéale pour faciliter les passages, accompagner le changement, les transitions, les initiations... On a retrouvé sa trace sur d'anciens sites où elle servait d'offrande dans les sépultures.

Son parfum d'amande pourrait même parfois favoriser un sommeil si profond qu'on n'en revient pas.

L'hydromel, la boisson des druides, était quelquefois parfumé avec la reine-des-prés.

POTINS DE LA REINE-DES-PRÉS

Elle était autrefois particulièrement appréciée des magiciens qui en respiraient les effluves pour se dédoubler.

On la répandait autour des habitations pour conserver la paix au foyer.

Son parfum encourage le cœur et l'on s'en servait autrefois pour parfumer les bouquets offerts aux jeunes mariés.

La reine-des-prés permet de multiples usages. Dans le comté de Nottingham, en Angleterre, on la faisait sécher pour la fumer comme du tabac.

Dans la pharmacopée traditionnelle, on en fait d'efficaces infusions contre les reflux et les aigreurs d'estomac.

Ses feuilles sont utilisées pour teindre la laine en jaune.

Filipendus signifie « suspendu à un fil ». On nomme également la plante « spirée ulmaire » car ses fruits sont tordus en forme de spirale. Le nom de « reine-des-prés » lui vient de sa grande taille : c'est l'une des plus grandes fleurs des prairies, on la voit de loin !

Le parfum de la reine-des-prés est très aromatique. Elle était jadis utilisée pour parfumer la bière, l'hydromel ou le vin. Dans les pays scandinaves, on ajoute ses fleurs au vin ou à la bière pour les parfumer (parfum d'amande).



RISQUES DE CONFUSION

Le seul risque de confusion existant est avec sa cousine, la spirée filipendule, plus petite, qui aurait sensiblement les mêmes propriétés, et ne présente

aucune toxicité.

DESCRIPTION

C'est une plante vivace d'environ 1 m, pouvant parfois atteindre 2 m, à fleurs blanches. Elle possède de grandes feuilles pointues et dentées. Elle préfère les prairies humides, les fossés, les sources, les endroits lumineux, les terres argileuses et riches en nutriments.

On la trouve en Europe, surtout centrale, septentrionale et en Asie occidentale. Elle est présente dans presque toute la France, sauf dans les régions méditerranéennes (elle a même disparu de la région des Bouches-du-Rhône).

Les feuilles sont composées, pouvant compter jusqu'à neuf paires de grandes folioles. Le dessous des feuilles est velu et blanchâtre. La floraison a lieu entre juin et août. Les fleurs ont un parfum subtil, ressemblant à celui de l'amande. Elles sont de couleur blanc crème, mesurent de 4 à 8 mm de diamètre, disposées en larges grappes, denses, ramifiées et mousseuses. Les tiges sont grandes, ramifiées, de couleur rougeâtre. Le rhizome de la reine-des-prés est rampant. Les fruits sont enroulés en spirales, par grappes de six à dix.

LOI DES SIGNATURES

La reine-des-prés pousse dans les lieux humides, en bordure de ruisseaux ou de rivières. Elle nous aide à soigner certaines maladies ou douleurs qui sont dues à l'humidité, telles que les rhumatismes et les fièvres.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

C'est de la reine-des-prés (et du saule) qu'ont été extraits les premiers acides salicyliques qui devaient donner l'aspirine (l'appellation « aspirine » vient du nom « spirée » que l'on a donné à la reine-des-prés en raison de la forme de ses fruits en spirale).

C'est une aspirine naturelle, mais également un diurétique très puissant. Ses vertus thérapeutiques sont connues depuis le temps des pharaons. Ce sont surtout ses fleurs qui sont utilisées comme antidouleur.

CONTRE-INDICATIONS

La reine-des-prés est contre-indiquée aux personnes qui ne supportent pas l'aspirine.

PARTIES UTILISÉES

Toute la plante, même la racine. On récolte les sommités fleuries de juin à août, avant leur complet épanouissement, mais toutes les parties de la plante ont des pouvoirs identiques.

USAGE INTERNE

C'est le remède spécifique des rhumatismes, de la goutte et des rétentions de liquides, à utiliser en cas d'arthrite, rhumatisme articulaire, œdème des membres, hydropisie, cellulite et aussi affections des voies urinaires, obésité grasseuse, hydarthrose, oligurie, lithiase urinaire, insuffisance biliaire, diarrhées... Il est recommandé de l'associer à la menthe, au cassis, au frêne et au romarin pour obtenir des effets plus spectaculaires dans ces affections.

Elle soulage également les douleurs, les fièvres, les névralgies, l'inflammation des voies digestives, l'ascite, les morsures de serpent et les douleurs d'estomac.

La reine-des-prés accompagne souvent les cures d'amincissement en tant que plante dépurative et diurétique.

Infusion

20 à 30 g de plante sèche par litre d'eau, 1 cuillerée à café de fleurs ou fleurs et feuilles mélangées par tasse. Ne faites surtout jamais bouillir (moins de 90 °C). Buvez 3 à 5 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

On appliquera directement une feuille de reine-des-prés sur une plaie pour en accélérer la cicatrisation.

ÉLIXIR FLORAL

L'éllixir de reine-des-prés apporte de la légèreté là où tout semble lourd. Il nous aide à sortir de notre « marécage émotionnel » en prenant de la hauteur.





RONCE,

un refuge pour les animaux

Nom latin : *Rubus fruticosus*

Famille : Rosacées

LA RONCE abrite et nourrit une faune très riche. Il en existe de nombreuses variétés mais toutes possèdent les mêmes propriétés.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Pour les druides, le vin de mûres était fabriqué à l'automne. Tout comme le vin de raisin, c'était une boisson sacrée qui aidait à lever les inhibitions, à développer l'intuition et à faire des prophéties.

D'une manière générale, les qualités de la ronce sont sensiblement semblables à celles de la vigne, citées un peu plus loin dans cet ouvrage.

La ronce, épineuse et peu avenante, nous enseigne la patience dont nous devons faire preuve pour cueillir ses fruits, tout comme dans la vie pour récolter le fruit de nos expériences.

La ronce représente la protection, la force défensive, la ténacité, la fertilité.

POTINS DE LA RONCE

Les bourgeons de ronce sont comestibles, d'un goût légèrement semblable au champignon, et peuvent se mélanger à des salades complètes ou des salades de fruits.

La ronce peut servir de cordage très solide. Il suffit pour cela de la débarrasser de ses épines et de la fendre en quatre. Ensuite, on la fait tremper pour pouvoir la tresser. Elle sert également à faire des paniers ou des corbeilles.

Les mûres ont des propriétés toniques et fortifiantes.





RISQUES DE CONFUSION

Il existe différentes variétés de ronces, mais elles ont toutes sensiblement les mêmes propriétés.

DESCRIPTION

Petit arbuste, la ronce est envahissante et vivace. Elle forme des fourrés impénétrables appelés ronciers, qui servent de refuge à de nombreux animaux. C'est une plante très commune en France, qui pousse dans les haies, les lisières de forêts, les bois.

Les feuilles alternes sont composées. Le pétiole est épineux. Les fleurs sont blanches ou roses, de 2 à 3 cm de diamètre. Elles ont cinq pétales et de nombreuses étamines. Les tiges de ronces sont épineuses. Elles sont arquées, pouvant atteindre 3 à 4 m de longueur, et s'enracinent par marcottage, formant ainsi de nouvelles tiges qui envahissent rapidement l'espace. Les fruits, appelés mûres, sont d'abord rouges, puis noir bleuâtre à maturité au mois d'août ou de septembre.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Bien connue dans les campagnes pour sa capacité à soigner les angines, la ronce a d'autres cordes à son arc.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune à ma connaissance, à condition de bien filtrer les infusions pour ne pas s'irriter avec les épines.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles et les fruits.

USAGE INTERNE

Les jeunes pousses et les feuilles de ronce sont astringentes, hémostatiques et dépuratives. On les utilisera en cas de diarrhées, hémoptysie, hématurie, dysenterie, hémorragies internes, hémorroïdes, règles excessives, insuffisance veineuse, affections rénales, cystites, pyélite, gravelle, pertes blanches, métrorragies, diabète, oligurie.

En associant la ronce avec le marrube, les bourgeons de pin, la menthe, le romarin ou la sauge, on crée une synergie efficace pour soigner les rhumes, grippes et affections bronchiques.

Dans certaines régions, on prépare un thé de feuilles de ronce et d'aspérule odorante très agréable et diurétique.

Le sirop de mûre aide à calmer les maux de gorge.

Le macérat de bourgeons agit sur l'arthrose, les rhumatismes, l'ostéoporose et les fibromes utérins.

Infusion

20 à 30 g par litre d'eau en filtrant le liquide pour retenir les épines.

USAGE EXTERNE

Froisser quelques feuilles de ronce et les appliquer sur de petites plaies permettra d'en arrêter le saignement.

En décoction pour gargarismes en cas d'angines, aphtes, inflammations de la bouche et des gencives, plaies atones.

En lotion pour les peaux grasses et acnéiques.

Bourgeons de ronce

Ils contiennent un suc utilisé pour analgésier et cicatriser les plaies et les angines. Autrefois, on mettait les bourgeons fraîchement récoltés dans un bocal au soleil. Au bout de quelques jours il s'en écoulait une sorte de suc sirupeux. On l'utilisait, dilué avec de l'eau, en pansements sur les plaies et en gargarismes pour les angines.

ÉLIXIR FLORAL

C'est l'élixir de la réalisation concrète de nos projets et de nos espoirs. Souvent nous avons des idées ou des rêves, et au moment de les réaliser il nous manque le moteur, l'énergie et le sens pratique qui vont permettre de passer à l'action. Il arrive que nous baissions les bras juste avant d'atteindre notre but. L'élixir de ronce va nous permettre de concrétiser en accédant à notre pouvoir de création, d'organisation et de réalisation.





SUREAU,

l'arbre des fées

Nom latin : *Sambucus nigra*

Famille : Caprifoliacées

La mère sureau ou grand-mère sureau ou fée du sureau serait une présence féminine, gardienne du sureau et de la mère terre. Cette mère sureau serait peut-être la femme du dieu Pan, dieu de la nature, de la forêt et des animaux.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Le sureau est le treizième arbre du calendrier des arbres celtiques, placé en fin d'année. Il est l'un des derniers à perdre ses feuilles à l'automne, et le premier à les sortir au printemps. Il représente le lien entre la mort et la vie. On a

retrouvé beaucoup de graines lors de fouilles archéologiques. Le sureau était déjà utilisé à une époque très lointaine pour le culte des morts.

Le sureau a la capacité de se régénérer très facilement. Il suffit de planter une baguette de sureau dans la terre et il y a de fortes chances qu'elle se réimplante et redevienne un arbuste l'année suivante. Pour les Celtes, il représente la vitalité, la vie éternelle, la mort et la renaissance. Il facilite le passage entre les mondes.

Les Celtes s'en servaient pour confectionner des flûtes magiques pour faciliter les conversations avec les morts.

Le sureau était considéré comme un arbre sacré dont le bois creux abritait des divinités, des esprits de la forêt, des fées. Si jamais l'on osait couper cet arbre malgré l'interdiction, cela portait malheur. Il est le lien avec les esprits de la nature.

Le bois creux du sureau permettait de fabriquer des baguettes magiques, dans lesquelles on pouvait glisser des objets aux pouvoirs guérisseurs.

C'est une plante de protection que l'on porte sur soi ou que l'on suspend au-dessus des portes et des fenêtres. On dit que le sureau n'est jamais frappé par la foudre.

POTINS DU SUREAU

Mettre des feuilles fraîches de sureau dans les terriers permet d'en éloigner les rongeurs. Pour éloigner les mouches, on suspendra dans la maison des feuilles fraîches de sureau.

Des fleurs de sureau séchées, étalées dans le fond d'un cageot de pommes, permettront de conserver ces fruits plus longtemps et leur donneront en plus un léger goût d'ananas.

Le sureau influence le sommeil et les rêves.

Il est possible d'utiliser les baies de sureau pour se teindre les cheveux. Cela permet en plus de les nourrir et de leur redonner de la force.



AU JARDIN

La décoction de feuilles de sureau ou bien le purin de feuilles de sureau (1 kg de feuilles mises à macérer dans 10 litres d'eau pendant quelques jours) sont utilisés en pulvérisations contre les pucerons, la piéride du chou, les altises, la teigne du poireau. Ils servent également de répulsif pour les chenilles et les taupes.

Les feuilles de sureau mises dans le compost en accélèrent la décomposition.



CROYANCES

Certains estiment que le sureau pousse sur des zones de courants telluriques et qu'il révélerait la présence de sources cachées. Le sureau a inspiré de nombreuses légendes, un peu partout dans le monde.

RISQUES DE CONFUSION

En Europe, il existe principalement trois espèces de sureau. On peut confondre le sureau noir avec l'yèble et le sureau rouge (appelé également le sureau à grappes). L'yèble et le sureau noir se ressemblent beaucoup, mais il y a toutefois de grosses différences. Il est important de les connaître car les fruits de l'yèble sont toxiques.

Pour ne pas les confondre, on doit se rappeler que le sureau est un petit arbre, contrairement à l'yèble qui est une grande herbe. Le sureau a des branches, du bois, une écorce ; l'yèble a simplement une grande tige toute droite qui disparaît tous les ans. L'yèble fleurit plus tardivement que le sureau, vers le mois de juillet. Ses fruits sont tournés vers le haut alors que les baies du sureau noir sont pendantes, tournées vers le sol.

Le sureau rouge, *Sambuctus racemosa*, est appelé également sureau de montagne. Il est présent dans presque toute la France, sauf en Bretagne, où l'on peut toutefois le trouver dans des jardins d'agrément. Les baies du sureau rouge sont comestibles à condition de les faire cuire. Les graines du fruit du sureau rouge seraient toxiques ; il est conseillé de les manger cuites et de les passer pour en faire de la gelée. Le sureau noir fleurit bien après la sortie de ses feuilles, alors que les feuilles du sureau rouge apparaissent après la floraison. Les fleurs du sureau rouge ne sont presque pas odorantes, contrairement à celles du sureau noir. Les baies mûres du sureau rouge sont de couleur rouge, celles du sureau noir sont de couleur noire.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Les baies crues ne doivent pas être consommées en grande quantité car elles sont indigestes et purgatives. Elles peuvent provoquer des nausées et de la diarrhée. Les mammifères et les perroquets y sont sensibles.

La cuisson détruit la toxicité. On évitera également de consommer les parties vertes de l'arbuste ainsi que son écorce.

DESCRIPTION

C'est un arbuste rustique, à la croissance rapide, qui s'accommode de tous types de sol. Il peut mesurer jusqu'à 10 m et devenir un petit arbre. On le trouve dans les bois, les décombres et à proximité des maisons. Il aime les endroits plutôt humides et mi-ombragés.

Les feuilles sont opposées, avec cinq à sept folioles, dentées, ovales, avec un long pétiole. Quand on les froisse, l'odeur est désagréable. Elles apparaissent très tôt au printemps. Les fleurs sont très petites, d'un blanc jaunâtre ; elles ont cinq pétales et sont regroupées en ombelles d'environ 10 à 15 cm de diamètre. Le sureau noir fleurit en principe au mois de mai. Les fleurs sont très odorantes. Son bois renferme une moelle tendre que l'on peut facilement creuser et ainsi fabriquer des flûtes ou des buffadous (sortes de soufflets pour attiser le feu). Les fruits sont de petites baies de 6 à 8 mm de diamètre. D'abord vertes, puis rouges, elles deviennent de plus en plus noires et brillantes en mûrissant.

LOI DES SIGNATURES

La vitalité du sureau ainsi que son grand pouvoir de régénération pourraient nous signifier sa capacité à booster notre système immunitaire.

Son bois creux, dont on se sert pour faire des flûtes, semble nous dire de mettre de la légèreté dans notre vie ; c'est l'action principale de son élixir floral.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Ses propriétés anti-inflammatoires ainsi que sa richesse en antioxydants en font une plante médicinale précieuse.

CONTRE-INDICATIONS

En dehors des précautions à prendre concernant la cuisson, citées plus haut, il n'existe aucune contre-indication connue.

PARTIES UTILISÉES

Les fleurs récoltées avant le plein épanouissement, fraîches ou avec un séchage rapide, les baies cuites, l'écorce des jeunes branches.

USAGE INTERNE

Les fleurs de sureau sont diurétiques, sudorifiques et anti-inflammatoires (surtout pour la gorge).

On utilisera l'infusion de fleurs séchées contre l'hydropisie, la rétention d'eau, les œdèmes, la néphrite avec œdème, la goutte, les refroidissements (grippes, rhumes, bronchites), les angines, les laryngites, les inflammations.

Infusion

Une poignée de fleurs bien sèches par litre d'eau, 3 à 5 tasses par jour.

L'écorce est diurétique, vomitive et légèrement laxative.

Les baies de sureau, cuites et sous forme de sirop, ont été utilisées à travers les siècles pour soigner les rhumes, les états grippaux, la fièvre, les brûlures, les diarrhées et beaucoup d'autres affections. Elles sont diurétiques, dépuratives, antigrippe, laxatives, anti-inflammatoires. Les baies de sureau noir sont particulièrement riches en flavonoïdes et en particulier en anthocyanines, qui sont de puissants antioxydants pour aider le système immunitaire à se défendre. On trouve principalement les anthocyanines dans les pigments des fruits, violet ou bleu foncé.

Le jus de baies de sureau peut servir de thérapie complémentaire contre le cancer. Le colorant bleu y joue un rôle important car il modifie la respiration cellulaire.

On dit que certains vins auraient été coupés avec du jus de sureau. Une légende qui date de la fin du XIX^e siècle veut qu'un marin américain qui s'était enivré avec du porto additionné de jus de sureau ait été guéri de ses rhumatismes.

USAGE EXTERNE

La décoction de fleurs est efficace en gargarismes contre les angines, les pharyngites et les stomatites. Elle calme et adoucit les yeux malades.

Pour les rhumatismes, il est recommandé de dormir sur un matelas rempli de feuilles de sureau séchées.

Sirop de baies de sureau noir

2 kg de baies de sureau noir, environ 1 kg de sucre, 1 ou 2 citrons (facultatif).

Avant de commencer, placez une soucoupe vide dans le congélateur ; elle servira à vérifier la prise du sirop. Égrenez les baies à l'aide d'une fourchette ou d'un peigne, en retirant les baies vertes. Rincez rapidement les fruits. Faites-les cuire dans une casserole pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles éclatent.

Passez à l'extracteur de jus, à la centrifugeuse ou au moulin à légumes, pour éliminer les graines et ne garder que le jus noir.

Pesez le jus : pour 1 litre de jus, comptez 1 kg de sucre. Versez le jus de sureau et le sucre dans une grande casserole, mélangez et ajoutez éventuellement le jus de 1 ou 2 citrons. Portez à ébullition et faites cuire à feu vif en remuant, tout en surveillant la consistance. Versez de temps en temps quelques gouttes dans la soucoupe : quand le sirop se fige, c'est prêt !

Mettez en petits pots ou en petits flacons, fermez à chaud et, pour plus de sécurité, conservez-les au réfrigérateur.

Emploi : ce sirop pourra être utilisé à titre préventif contre le rhume ou la grippe, à raison d'une cuillerée à soupe par jour pendant l'hiver. Vous pouvez le consommer pour votre plaisir, dans de l'eau de boisson, pour faire un kir ou un punch, napper un gâteau aux pommes ou un sorbet, parfumer un yaourt...

Conservation : quand le flacon est entamé, il ne se conserve guère plus de 15 jours. C'est pour cela qu'il vaut mieux utiliser de petits récipients.

ÉLIXIR FLORAL

L'élisir floral de sureau nous aide à retrouver notre enfant intérieur et notre joie de vivre. Il nous donne de la vitalité et nous aide à nous régénérer. Il nous permet de contacter notre magie, notre force intérieure et notre confiance en nous.





TILLEUL,

la douceur de l'amour maternel

Nom latin : *Tilia*

Famille : Tiliacées

Également appelé thé d'Europe, le tilleul appartient à la classe des Malvales. Trois cents espèces et trente-cinq genres composent cette famille.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Dédié à la Déesse, le tilleul est utilisé depuis toujours pour une meilleure santé. Certains affirment même que l'ombre de l'arbre suffit pour guérir (en particulier les maladies d'origine nerveuse).

C'était l'arbre des amoureux qui venaient le consulter pour obtenir la bénédiction de la Déesse.

La feuille du tilleul, par sa forme, est associée au cœur et à toutes ses symboliques, expliquant ainsi l'association entre l'amour, la fidélité et la justice. Arbre des déesses, c'est un arbre féminin, toujours associé à l'amour maternel. Les places où sont plantés des tilleuls sont traditionnellement des lieux d'assemblées publiques et de célébrations (écoles, places de mairie, etc.). Le tilleul, par ses propriétés apaisantes, facilite les débats et la vie de la communauté.



POTINS DU TILLEUL

Les feuilles du tilleul séchées et écrasées peuvent donner une farine de remplacement, à mélanger avec de la farine d'orge ou de sarrasin.

Les feuilles, au printemps, peuvent être préparées en salade, rouleaux de printemps, soupes de légumes (comme les épinards). Les fleurs peuvent être mélangées aux salades composées. Les bourgeons se mettent dans les salades et dans les soupes.

En plus de sa résistance aux tempêtes, le tilleul possède une capacité de régénération importante qui lui permet de rétablir une tête arrachée par le vent.

Il était tellement vénéré qu'une ordonnance royale prescrivait de planter les bordures de routes de tilleuls et d'en réserver la récolte pour l'usage des hôpitaux.

Parce que le bois de tilleul est fin, c'est un formidable médium pour la gravure sur bois fine et précise. Il est idéal pour la représentation d'images sacrées.



CROYANCES

Brûler de la poudre de tilleul vous redonnera de la joie de vivre et vous aidera à retrouver confiance en vous. Les fumigations ont également un pouvoir calmant et apaisant.

Porter sur soi des feuilles ou du bois de tilleul vous mettrait à l'abri des chutes, blessures, insulations, intoxications et en général de tous dangers corporels.

DESCRIPTION

C'est un arbre à croissance rapide, qui peut atteindre 30 à 40 m de hauteur. Ses branches sont largement étalées. D'une allure rectiligne, le tronc est droit. L'écorce lisse se crevasse légèrement à partir de la vingtième année. À l'état naturel, le tilleul pousse dans les forêts. On le trouve au bord des routes et des chemins, sur les places publiques, car il a été planté en grande quantité.

Les feuilles de tilleul sont caduques, alternes, dentelées, en forme de cœur et munies de petites touffes de poils en dessous. C'est vers la septième année que l'on voit apparaître les premières fleurs à quatre ou cinq sépales et pétales. Elles sont jaune clair, très odorantes. Les connaisseurs savent distinguer les parfums des fleurs de tilleul de différentes provenances ; celles-ci occupent une place importante dans la parfumerie. L'écorce lisse, gris clair, se crevasse à partir de l'âge de 30 ans. Le tronc est droit et élancé. Les fruits sont des petites boules à cinq côtes saillantes, qui contiennent plusieurs graines et sont emportées par le vent.



LOI DES SIGNATURES

Par extension symbolique, du fait que l'on utilise son écorce pour faire des cordages, il est l'arbre symbole des liaisons et de l'attachement des êtres.

Les feuilles du tilleul sont en forme de cœur. La mythologie en a fait un symbole d'amour et de fidélité. Il représente l'amour maternel.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Le contact avec le tilleul fortifie le cœur et les fonctions cardiaques. Il calme les personnes nerveuses, déconcentrées, déchirées, en leur offrant le silence et le recueillement.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune.

PARTIES UTILISÉES

Les fleurs, l'aubier, les bourgeons.

USAGE INTERNE

Le tilleul est recommandé contre les spasmes, indigestions, insomnies, cauchemars, affections nerveuses diverses, athérosclérose et pléthore, états fébriles, gripes, rhumes, courbatures, refroidissements, coliques gastro-intestinales.

L'aubier de tilleul en décoction est remarquablement efficace pour éliminer les déchets de l'organisme (surtout celui du Roussillon) : lithiase de la vessie, des reins, du foie. Une cure prolongée peut venir à bout de rhumatismes, goutte, sciatique, urée, albumine, diabète.

La teinture mère est faite à partir des fleurs ; elle agit contre l'insuffisance visuelle, les hémorragies internes, les maux de tête.

La cendre de bois de tilleul aide à traiter les maladies du foie, de la vésicule, l'hyperacidité gastrique, les ulcères de l'estomac et les troubles de la menstruation.

Infusion

15 à 30 g de fleurs par litre, une pincée par tasse, 2 à 4 tasses par jour. On aura tout intérêt à ajouter à cette tisane de la fleur d'oranger pour tous les problèmes nerveux.

USAGE EXTERNE

La décoction d'écorce soulage les yeux fatigués ou enflammés.

Un bain dans lequel on aura ajouté une décoction de tilleul aidera en cas d'insolation, de fortes migraines, de fièvre intense.

L'infusion de tilleul, à l'action tonifiante sur la peau, s'utilise pour les soins du visage. Elle sert également à rincer les cheveux en les rendant plus souples et en relaxant le cuir chevelu.

ÉLIXIR FLORAL

Voici ce qu'en dit le laboratoire Deva qui le commercialise : « L'éllixir floral de tilleul permet de renforcer les relations humaines entre la mère et son enfant. Il facilite la réceptivité à l'amour et en particulier à l'amour maternel en facilitant la communication et l'échange dans le respect et la cordialité. Il apporte douceur et chaleur aux personnes qui se sentent coupées des autres ou de leurs racines, qui ont un sentiment d'abandon ou de solitude. »



VERVEINE OFFICINALE,

l'art de la discrétion

Nom latin : *Verbena officinalis*

Famille : Verbénacées

CONTRAIREMENT à sa cousine la verveine citronnelle, la verveine officinale est une plante très discrète et inodore. Elle passe souvent inaperçue au milieu d'autres plantes plus volumineuses. Toutes les verveines sont inoffensives, mais elles n'ont pas les mêmes propriétés.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

Les Celtes considéraient la verveine comme une plante magique, capable de soigner presque toutes les maladies, de protéger et de purifier.

Pour bénéficier de l'effet protecteur de la verveine, on l'utilisait sous forme d'infusions que l'on pulvérisait sur les autels ou autour des maisons, que l'on ajoutait aux encens et aux fumigations, dans l'eau du bain, et que l'on éparpillait partout où le besoin s'en faisait sentir.

Les initiés auraient été couronnés avec de la verveine.

POTINS DE LA VERVEINE

On utilisait la verveine officinale pour faciliter les accouchements et augmenter la lactation.

Les Grecs et les Latins la nommaient « herbe de Vénus » et la tenaient en très haute estime.





CROYANCES

Si vous souhaitez faire passer un message de paix, tenez un brin de verveine dans votre main.

Porter de la verveine sur soi protège de toute mauvaise influence.

Le jus pur de verveine, frictionné sur le corps, permet de guérir de certaines maladies, de préserver des problèmes de santé et de vivre parfaitement heureux.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le contact avec la verveine peut quelquefois provoquer des réactions allergiques ou des dermatites.



DESCRIPTION

La verveine officinale est une plante vivace, herbacée, de 30 à 50 cm de hauteur, qui pousse à l'état sauvage en Europe.

Les feuilles sont dentelées, opposées et profondément découpées. La floraison a lieu en été, les fleurs sont de couleur mauve lilas, l'inflorescence est en forme d'épi. Les tiges sont velues, raides et ramifiées. Les fruits sont des akènes, au nombre de quatre, qui se séparent à maturité.

LOI DES SIGNATURES

Son goût amer fait de la verveine une plante indiquée pour la digestion et une meilleure assimilation.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

C'est une plante digestive, calmante et anti-inflammatoire.

CONTRE-INDICATIONS

On évitera la verveine officinale dans les cas d'asthme et de problèmes cardiaques.

PARTIES UTILISÉES

On récolte les sommités fleuries en début de floraison.

USAGE INTERNE

La verveine est recommandée pour les troubles du sommeil, le stress, les troubles digestifs, les diarrhées, la fièvre, les rhumatismes, les crampes, les vertiges, les migraines et les douleurs articulaires. Elle calme les spasmes et l'anxiété. Elle aurait également une action antioxydante.

Infusion

1 cuillerée à café de la plante pour une tasse, 3 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

On l'utilisera en décoction contre les irritations et les problèmes de peau : crevasses, érythèmes, gerçures, piqûres d'insectes, ecchymoses.

Contre les douleurs, on fait bouillir la plante dans du vinaigre et on la pose en cataplasmes sur les endroits douloureux (lumbagos, maux de tête).

ÉLIXIR FLORAL

L'éllixir floral de verveine fait partie des 38 élixirs du docteur Bach. On le prendra en cas d'excès d'enthousiasme, d'exaltation, occasionnant du stress et des tensions, la passion pouvant engendrer un désir de convaincre les autres, une sorte de fanatisme. L'éllixir de verveine apportera de la paix, de la tranquillité, de la douceur.



VIGNE,

le breuvage sacré

Nom latin : *Vitis vinifera*

Famille : Vitacées

Dans le calendrier celtique, la vigne est placée dans le mois de septembre, au moment de l'équinoxe, période d'équilibre. Dans plusieurs de ses aspects, la vigne nous montre le chemin du juste milieu. Elle symbolise aussi bien la matière que l'esprit. Ses raisins et les vins qui en découlent sont bien connus, cependant on évoque moins souvent les vertus médicinales de la vigne, pourtant fort intéressantes.



DANS LA TRADITION CELTIQUE

La vigne se tord et s'enroule ; elle crée des liens entre les êtres vivants, les reliant à toutes choses. Les lianes de la vigne s'élèvent vers le ciel, avec souplesse et légèreté. Elles s'accrochent sur des supports grâce à de petites vrilles en forme de spirale qui s'enroulent et symbolisent la croissance, le

renouveau et le sens de l'opportunité. Les vrilles et les spirales sont d'ailleurs très présentes dans l'art celte. La vigne représente alors la quête de lumière, la recherche spirituelle.



Dans le calendrier celtique, la vigne est placée dans le mois de septembre, au moment de l'équinoxe, période d'équilibre. Dans plusieurs de ses aspects, la vigne nous montre le chemin du juste milieu. Elle symbolise aussi bien la matière que l'esprit.

Le mois de septembre est un mois de récolte où la nature est généreuse : c'est le moment où il n'y a plus qu'à récolter. C'est la période où les anciens remerciaient, faisaient des offrandes. Des cérémonies étaient organisées pour remercier les dieux de tant de générosité.

Les Celtes associent la ronce et la vigne. Il y a beaucoup de caractéristiques communes entre ces deux plantes. Les druides consommaient le vin de vigne ou de mûres pour faire des prophéties, développer leur intuition et la compréhension des signes et des présages. Le raisin symbolise l'abondance et le vin représente la joie de vivre, la fête, le partage, la convivialité.

À dose raisonnable, le vin nous aide à lever nos inhibitions, nos masques, nos carapaces... Il apporte la joie de vivre et la spontanéité mais, consommé en excès, il peut entraîner l'enivrement et la folie. Encore une fois, la vigne nous invite à garder l'équilibre.

La vigne est liée à la prophétie, à la parole sincère, à la vérité. Ne dit-on pas « In vino veritas » ? Qui pourrait mentir après avoir bu un peu de vin ?

Ainsi, après avoir bu un peu de vin, à juste dose en tant que breuvage sacré, nous sommes libérés des peurs et de notre ego, ce qui nous permet d'être plus réceptifs aux messages de l'univers. C'est pour cela que les druides utilisaient le vin avant de faire des prophéties et des divinations. Cette boisson permettait de s'approprier une force surnaturelle et de communiquer avec les esprits de l'au-delà.



POTINS DE LA VIGNE

Les feuilles de vigne sont utilisées en cuisine, farcies ou mélangées à de la viande et des légumes. Elles servent également à emballer les fromages pour les affiner.



RISQUES DE CONFUSION

Avec la vigne vierge, souvent présente le long des murs des maisons.

DESCRIPTION

La vigne est un arbrisseau tortueux grimpant, du genre *Vitis*, qui comprend beaucoup d'espèces. La plus cultivée dans le monde, est *Vitis vinifera* pour son fruit, le raisin, avec lequel on fabrique le vin. Lorsqu'elle n'est pas taillée, la vigne peut atteindre une hauteur de 5 m, par exemple en s'accrochant aux arbres qui l'entourent.

Les racines de la vigne descendent à plusieurs mètres de profondeur.

Les feuilles comportent cinq lobes et sont en forme de cœur à la base. Les fleurs apparaissent au printemps, regroupées en grappes composées. La fleur est petite, verdâtre mais très parfumée. La vigne donne annuellement des tiges ligneuses, appelées sarments, s'attachant aux supports grâce à de petites vrilles en spirale. Le fruit est le raisin, noir ou blanc, bien connu de tous.



LOI DES SIGNATURES

Le bois de vigne est noueux, dur et tortueux. Pour certains il symbolise les différentes épreuves de la vie. Dans la théorie des signatures, certains ceps de vigne ressemblent à des articulations noueuses et déformées. Or, les bourgeons de vigne ont la réputation de soigner les déformations articulaires.

D'un autre côté, ses lianes sont très souples. Ainsi, l'énergie de la vigne apporte de la souplesse et du bien-être pour les articulations douloureuses, par exemple. Elle est capable de dénouer des situations délicates, que ce soit sur le plan physique ou dans des domaines plus subtils. Là où il y a rigidité elle apporte de la souplesse !

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

La feuille de vigne est un des meilleurs remèdes de la circulation veineuse.

CONTRE-INDICATIONS

Pas de contre-indications connues si l'on s'en tient à des doses raisonnables.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles et les bourgeons.

USAGE INTERNE

La feuille de vigne rouge est connue pour ses effets bienfaisants sur la circulation veineuse. Elle peut nous aider en cas de varices, jambes lourdes, fragilité capillaire, hémorroïdes... Elle fait partie de nombreux mélanges de plantes conseillés pour la circulation sanguine.

La sève de la vigne peut servir de collyre.

Les décoctions des petites vrilles resserrent les intestins en cas de diarrhée.

Le raisin est riche en antioxydants (surtout le raisin noir), il est conseillé pour prévenir les problèmes cardio- vasculaires.

Infusion

20 à 30 g de feuilles par litre d'eau, 3 tasses par jour.

Bourgeons de vigne

Sous forme de macérat glycériné, les bourgeons soignent les états inflammatoires de tous types. Ils sont conseillés en cas d'arthrite, arthrose, ostéoporose, rhumatisme inflammatoire, déformations articulaires ; d'inflammations cutanées (verrues, dermites) ; d'inflammations intestinales (recto-colite granulomateuse, colite, iléite de Crohn) ; de fibromes et kystes ovariens.

On associe souvent les bourgeons de vigne aux bourgeons de cassis et de pin pour toutes les inflammations articulaires ou des tendons.

ÉLIXIR FLORAL

L'élisir floral de vigne fait partie des 38 fleurs de Bach. Il est recommandé pour assouplir le tempérament, prendre du recul et lâcher prise, en laissant aux autres la liberté d'agir comme ils l'entendent, même si cela ne correspond pas à nos croyances et à notre façon de voir les choses.





LEXIQUE

ALBUMINURIE : présence d'albumine dans les urines.

ALLANTOÏNE : sous-produit uréique utilisé en cosmétique.

ANTHOCYANINE : pigment végétal rouge, violet ou bleu des feuilles, des pétales et des fruits, situé dans les vacuoles des cellules.

ASTHÉNIE : état d'épuisement physique et psychique.

BLÉPHARITE : inflammation des paupières.

EMMÉNAGOGUE : qui provoque ou régularise la menstruation.

FOLIAIRE : qui appartient aux feuilles.

FONGICIDE : propre à détruire des champignons parasites.

FUSTIGATION : action de fustiger, battre avec un bâton ou un fouet.

GLABRE : dépourvu de poils, de duvet.

HÉMOSTATIQUE : désigne un agent mécanique ou chimique utilisé pour l'arrêt d'une hémorragie, d'un écoulement du sang hors des vaisseaux.

HYDROPIsie : accumulation de sérosité dans une cavité naturelle du corps.

LÉROT : mammifère rongeur appelé également loir des jardins.

MÉLATONINE : neurotransmetteur qui agit sur nos rythmes biologiques.

MELLIFÈRE : qui produit un nectar utilisé par les abeilles pour fabriquer le miel.

MÉTÉORISME : augmentation du volume de l'abdomen des ruminants par accumulation de gaz dans le tube digestif.

SAPONINE : nom générique d'hétérosides qui ont la propriété de faire mousser l'eau.



BIBLIOGRAPHIE

La phytothérapie, Dr Jean Valnet, Le livre de poche.

Le régal végétal, François Couplan, Éditions Sang de la Terre.

Guide des contre-indications des principales plantes médicinales, Michel Dubray, Éditions Lucien Souny.

ABC des élixirs floraux, Éric et Christiane Maizierre, Éditions Jacques Grancher.

L'oracle druidique des plantes, Philip et Stéphanie Carr-Gomm, Éditions Véga.

Rajeunir nos tissus avec les bourgeons, Guide pratique de gemmothérapie familiale, Dr Max Tetau et Dr Daniel Scimeca, Éditions Guy Trédaniel.

Le pouvoir guérisseur de l'eau, Masaru Emoto, Éditions Guy Trédaniel.

La santé à la pharmacie du bon Dieu, Maria Treben, Éditions Ennsthaler, Autriche.

L'intelligence émotionnelle des plantes, Cleve Backster, Éditions Guy Trédaniel.

La force des Celtes, L'héritage druidique, Entretiens avec Philip Carr-Gomm, Paco Rabanne, Éditions J'ai lu.

Les livres de la collection « Le compagnon végétal », Bernard Bertrand, Éditions de Terran.

L'enseignement de Philipp Carr-Gomm dans le cadre de l'OBOD.

La plante et ses sens, Daniel Chamovitz, Éditions Buchet-Chastel.

Purins et macérations, Pierrette Nardo, Éditions Rustica.

Blinded by science, Matthew Silverstone, Lloyd's World Publishing.

PDF, *Herbes guérisseuses, herbes sacrées*, Britt 2007, Les Ateliers du Sydhe.

PDF, *Plantes magiciennes*, Syd 2007, Les Ateliers du Sydhe.



PAGE DE COPYRIGHT

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES :

Couverture : iStockphoto.

Biosphoto

Wilco Dragt / Buiten-Beeld ; Colin Cuthbert / SPL-Science Photo Library ; Dan Sams / SPL-Science Photo Library ; Catherine Fruhinsholz ; Jean-François Chérel ; Alexandre Petzold ; Denis Bringard ; Muriel Hazan ; John & Sue Buckingham / Photoshot.

Rustica

Virginie Quéant ; Frédéric Marre ; Frédéric Marre / Camifolia ; Christian Hochet ; Christian Hochet / Les Brûlés ; Alexandre Petzold / Conservatoire des Plantes Médicinales de Milly-la-Forêt ; Frédéric Marre / Pépinière Jardins en Marche ; Alexandre Petzold / Saint-Jean-de-Beauregard ; Éric Brenckle / Jardin du Bois Marquis ; Frédéric Marre / Terra Botanica ; Frédéric Marre / Pépinière de Kerfandol ; Éric Brenckle / Jardin de Laborde (89) ; Frédéric Marre / Les Compagnons des Saisons ; Frédéric Marre/Microferme de la Bourdaisière ; Frédéric Marre / Le Champ de Pagaille ; Frédéric Marre / Pépinière Aquatique ; Frédéric Marre / Jardin de la Gloriette ; Christian Hochet / Les Brûlés ; Alexandre Petzold ; Frédéric Marre / Jardin de Maizicourt ; Alexandre Petzold / Pépinières Ribanjou ; Alexandre Petzold / Écomusée de Savigny-le-Temple ; Frédéric Marre / Le Jardin de Marie ; Éric Brenckle.

Illustrations : Michel Sinier ; Isabelle Frances

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Édition : Frédérique Chavance

Direction artistique : Mathieu Tougne

Réalisation numérique : Noé Design

ISBN papier : 978-2-8153-1020-8

ISBN numérique : 9782815310987

Dépôt légal : mai 2017

© 2017, éditions Rustica, Paris

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.rustica.fr

Rustica éditions



DANS LA MÊME COLLECTION



Rustica éditions